



PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190

Наше Здоровье

№5 (43)

8 — 21 марта 2006

газета выходит 1 раз в 2 недели

энциклопедия здорового образа жизни

«Победа над недугом»

Я заново училась жить

...И вот в один прекрасный день я проснулась и вдруг поняла, что не могу встать, отнялся правый бок. Меня увозят в больницу, ставят диагноз «остеохондроз» и начинают делать горячие уколы. А мне становится все хуже и хуже. Через две недели меня отправляют в больницу в Вологду. Там ставят другой диагноз — «гнойный эпидурит», назначают срочную операцию, т.к. нарыв на позвоночнике из-за горячих уколов разошелся по всему позвоночному столбу и была адская боль во всем теле. Операцию сделали, поставили в позвоночнике дренаж. Домой привезли не человека, а куклу, у которой не шевелились ни руки, ни ноги...

→10

ЭФИРНОЕ МАСЛО

чтоб здоровье не угасло

→5

Диета при атеросклерозе

→17

Внимание! ТЕЛЕМАНИЯ!

Это опасно для вашего здоровья

→12

Весна...

Время кушать витамины

→4



КОНКУРСЫ ДЛЯ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ!

«Победа над недугом» стр. 10

«Народные рецепты красоты» стр. 6

Призовой фонд конкурсов составляет 6000 рублей!

КОРОТКО

Шотландские психологи установили, что сладкие напитки повышают память на 20%. Оказывается, даже одна бутылка безалкогольного напитка, обогащенного сахаром, влияет на способность мозга сохранять и восстанавливать полученную информацию.

Картофель фри содержит на 33% больше вредных трансжиров, чем предполагали раньше. Об этом сообщило руководство крупной сети ресторанов Fast Food. По новым данным в большой порции картофеля фри содержится не 6, а 8 г вредных для организма трансжиров, а общее содержание жира составляет не 25, а 30 г.

Может ли ребенок обмануть врача? Оказывается, некоторым детям это удается. В журнале *Pediatrics describes* описан случай мнимой болезни у ребенка 8 лет. Врачи лечили его целых пять лет от различных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Признаков болезни доктора не находили, основываясь лишь на жалобах ребенка.

От сигарет можно стать зависимым в течение нескольких дней. К такому выводу пришли американские ученые. От никотина не умирают, поскольку доза, слишком для этого мала. Многочисленные смертельные болезни вызывают другие более вредные вещества. Никотин же заставляет человека курить. Некоторые эксперты считают табак вызывающим зависимость наркотиком, который находится в одной группе с героином и кокаином.

ЛЮБОВЬ похожа на НАРКОТИК?

Ученые Флоридского государственного университета (США) выяснили, что привязанность к любимому человеку и наркотическую зависимость стимулирует одно и то же химическое вещество — дофамин. Оно развивает у людей тягу к источнику наслаждения. Независимо, наркотик это, хорошая еда или секс.

Эти доводы были подкреплены научным экспериментом на мышах-полевках. Сначала самца и самку помещали в одну

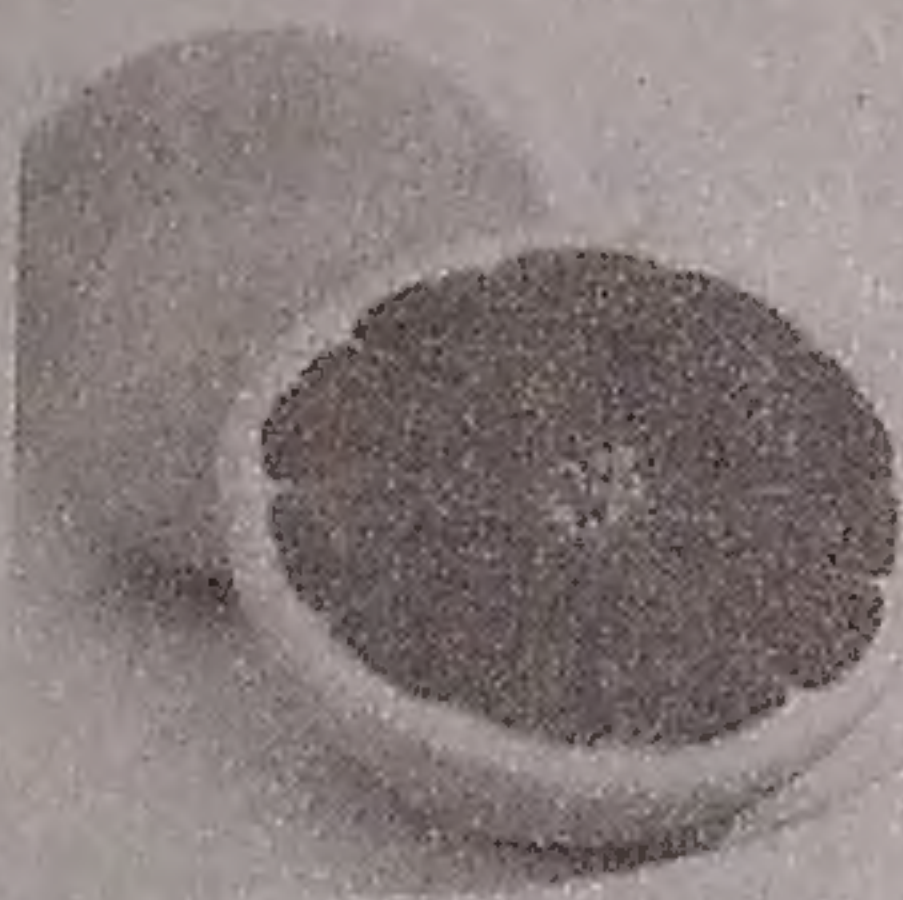
клетку, спаривали и вводили в мозг самца дофамин, что вызывало у него привязанность. Потом действие дофамина блокировали протеином, который вводили самцам в мозг. После этого устойчивая привязанность к самкам у них исчезала.

Однако все не так просто, как может показаться на первый взгляд. Колин Уилсон из Британского общества психологии предупреждает, что химия любви не так элементарна: «Лю-



бовь — сложное чувство. Безусловно, в нейрофизиологии происходят изменения, но это не должно сводиться лишь к одному химическому элементу».

Грейпфрут спасает сердце



Съедайте по одному грейпфруту в день. Это значительно снижает уровень холестерина в крови и, как следствие, риск сердечных заболеваний. Вкус, конечно, горьковат, но ра-

ди собственного сердца можно потерпеть. Такой совет дают израильские ученые из университета Иерусалима.

В исследовании участвовали 57 пациентов, которые недавно перенесли операцию коронарного шунтирования. У этих мужчин и женщин были высокие уровни холестерина и липидов, из-за которых организм не реагировал на ранозаживляющие средства.

Пациентов разделили на три группы. Члены первой

съедали по одному грейпфруту с красной мякотью, второй — с желтой мякотью. Третья группа осталась без грейпфрутов вообще. Эксперимент длился 30 суток.

В итоге у пациентов, которым давали грейпфруты, уровень липидов и холестерина существенно снизился. Красный грейпфрут оказался более эффективным, чем желтый. А у пациентов, оставшихся без цитрусовых, никаких изменений не произошло.

Толстей и веселей

Британские ученые задались вопросом: кончают ли толстяки самоубийством. Склонны ли они к депрессии и тревоге? Исследования показали: ответ отрицательный.

Лишний вес не просто снижает риск депрессии, он снижает его пропорционально. То есть чем вы толще, тем меньше вероятность того, что вы совершите самоубийство.

Врачи высказали предположение, что худые люди доводят себя до депрессии собственными усилиями по поддержанию фигуры. Это так. Но ведь многие толстяки, сидящие на диете, совершают те же усилия, терпят неудачу, и при этом не теряют бодрого расположения духа. Почему? Да потому, что они получают удовольствие от еды, поясняют исследователи.

Однако есть и другая сторона медали. Толстякам приходится нелегко в обществе, выяснилось, например, что им труднее найти работу.

Как же быть? Диетологи советуют придерживаться «золотой середины»: поддерживать тот естественный вес, который нам определила природа, и придерживаться древней мудрости: «То, что слишком, то излишне».

08 марта — 21 марта 2006 года • № 5 (43)

ОТ РЕДАКЦИИ: дорогие читатели, сотрудничество с профессиональными врачами уже стало доброй традицией «НЗ». Вы пишете письма в редакцию, мы все ваши вопросы передаем специалистам. А их ответы публикуются в нашей газете. Еще раз напоминаем вам, что вы можете обращаться к нам с любыми вопросами на тему здоровья. Ни одно письмо без внимания не останется.

Синяк боится бодяги

Здравствуйте, редакция «НЗ», подскажите народное средство избавления от синяков на коже. Одна знакомая посоветовала мне прикладывать к свежему синяку кашу из листьев подорожника. Сказала, что синяк должен исчезнуть. Но это народное средство мне не помогло, так что напишите какой-нибудь действенный рецепт.

Аня ГУБАНОВА, г. Златоуст

От синяков хорошо помогает бодяга — пресноводная губка, которая продается в аптеке. Она предохраняет от образования кровоподтеков и гематом. Порошок сухой бодяги надо смешать с водой до тестообразного состояния (на 1 ложку воды не меньше 2-х ложек порошка бодяги), и это тесто наложить непосредственно на место ушиба или намазать на ткань, которую затем приложить к больному месту. Но эти примочки дают эффект только тогда, когда синяк свежий. Более того, частое использование этого способа небезопасно для кожи.

РЕДАКЦИЯ «НЗ»

Когда приходит климакс

Здравствуйте, подскажите, пожалуйста, какие симптомы у климакса. Мне еще только 32 года, есть двое детей, муж. Но в последнее время чувствую себя странно: болят все кости, колет сердце, и постоянная, общая слабость. В одной газете прочитала, что именно так начинается климакс. Скажите, это правда?

Ирина РЕВЯКИНА, г. Челябинск

Уважаемая Ирина, вам отвечает наш консультант, врач гинеколог-эндокринолог Вера ВОРОНИНА:

— Климакс имеет свои четкие особенности. В первую очередь, это увеличение веса, которому подвержены более половины женщин после 45 лет. Также для этого состояния характерны следующие симптомы: измененные вкусовые ощущения или постоянная сухость во рту, головокружения, боли в мышцах и суставах, онемение пальцев, одышка, резь в глазах, головная боль, учащенное сердцебиение.

Вам не стоит заранее волноваться по поводу раннего климакса. Это заболевание довольно редкое, оно обусловлено рядом нарушений в гормональной сфере. Перечисленные вами признаки могут быть симптомами ряда заболеваний. Проконсультируйтесь у вашего лечащего врача.

Ногти не конфетка. Грызть их не надо

Здравствуйте, очень прошу, ответьте мне на такой вопрос: чем грозит дурная привычка грызть ногти? Как отучать от нее сына?

Вера ИЗВЕКОВА, г. Саратов

Ученые утверждают, что 33% детей в возрасте от 5 до 15 лет имеют нервическую привычку грызть ногти. Ничего хорошего организму это пристрастие не приносит. Страдают не только ногти, но и зубы. Возможны отколы эмали и кровотечение десен. Медики также утверждают, что свинцовые соединения, попадая в организм из загрязненной атмосферы, концентрируются в том числе и в ногтях.

На какие только ухищрения не идут родители, чтобы отучить ребенка грызть ногти! К сожалению, рукавички и горчица не всегда помогают в этой борьбе. И чем старше ребенок, тем сложнее справиться с проблемой. По мнению психологов, для малыша эта вредная привычка — своеобразная отдушина в критических ситуациях, когда он испытывает неуверенность или перевозбужден. Следовательно, избавиться от обкусывания ногтей поможет все, что снимает напряженность. Когда ребенок начнет волноваться, попросите его быстро сжимать и разжимать кулачки. Ухаживайте за руками ребенка, подстригайте ногти, подчеркивайте, как красиво это выглядит. Если же малыш не оставляет своей привычки, детский врач может порекомендовать другие способы для расслабления.

РЕДАКЦИЯ «НЗ»

Варикоз и тромбоз — не одно и то же

У меня такой вопрос: пожалуйста, объясните, если разница между варикозом и тромбозом?

Раиса Васильевна БАБУШКИНА,
Ивановская обл., г. Шуя

Уважаемая читательница, на ваш вопрос отвечает врач-флеболог Константин Георгиевич Каргопольский:

— Эти заболевания часто путают, хотя между ними есть принципиальные отличия. Варикозное расширение — это заболевание подкожных вен ног, в результате которого пораженная вена начинает расширяться, стенки ее истончаются настолько, что малейшая травма может привести к тяжелому кровотечению. Тромбоз — это обычно осложнение запущенной варикозной болезни. Стенки вены воспаляются, и образуется тромб. Тромбоз всегда сопровождается небольшим повышением температуры до 37,5° С, болью и покраснением кожи по ходу вены, которая становится плотной и причиняет боль. Тромб опасен тем, что в любой момент может оторваться и закупорить жизненно важный сосуд.

Как победить авитаминоз



ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НЕ БОРЬСЯ?

Если в организме мало витаминов, у человека сразу обостряются хронические болезни, снижаются иммунные функции и часто появляются инфекционные и простудные заболевания. Нередки даже психические расстройства. К сожалению, наша сегодняшняя пища (зачастую подвергающаяся неправильной кулинарной обработке) не содержит достаточного количества витаминов и минеральных веществ. Многие люди ошибочно считают, что фрукты и свежая зелень — первое средство для поддержания истощенного зимними невзгодами организма. Однако это не совсем так. В весенних фруктах, которые лежали в хранилище, уже очень мало витаминов. Да и свежая зелень, привезенная из дальних южных стран, тоже теряет свои полезные качества.

Кроме того, даже в самых свежих овощах и фруктах все равно не наберется такого количества витаминов и минералов,

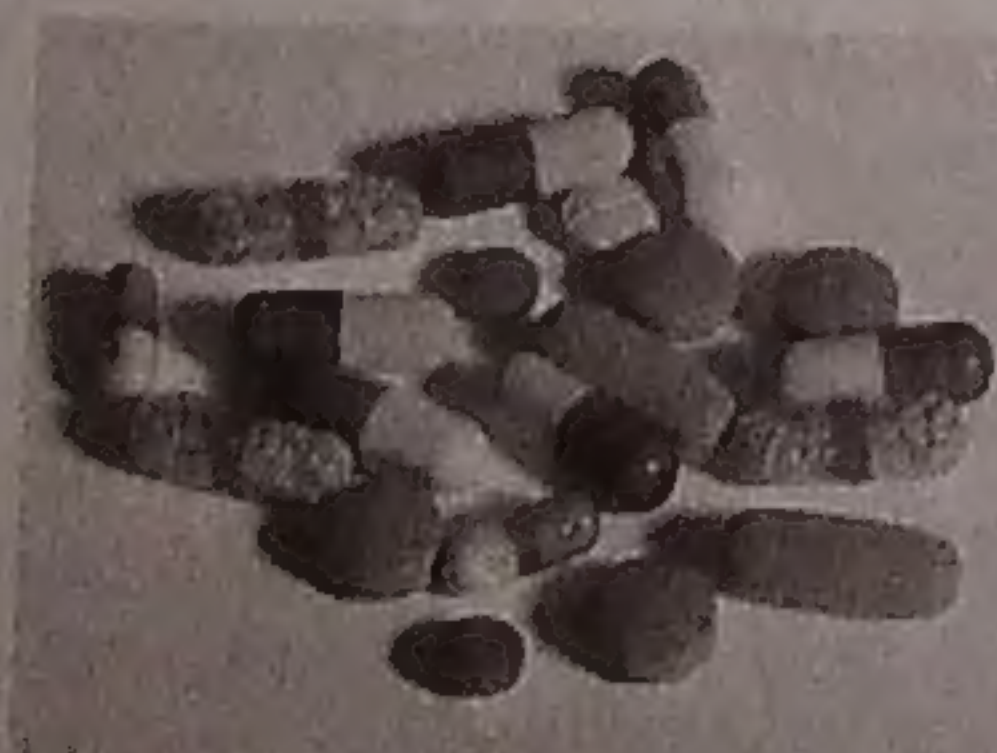
Пришла весна. И это здорово! Нужно встретить ее во всеоружии: с прекрасным настроением и отменным здоровьем. За минувшую суровую зиму наш организм изрядно подустал. И сейчас многие люди ощущают вялость и заторможенность. А виной всему — весенний авитаминоз. Сейчас самая пора пополнять витаминный запас.

которые необходимы для нормальной жизнедеятельности. Поэтому их недостаток надо восполнять, принимая витаминные и минеральные комплексы. Причем делать это надо не только весной, но и в течение года. Перерыв можно сделать, пожалуй, осенью, во время урожая.

ВИТАМИН — НЕ КОНФЕТА

К витаминам нельзя относиться как к лакомствам. Ни в коем случае нельзя есть одну-две горошины в неделю или, наоборот, кидать их в себя словно семечки горстями. При недостаточной дозе витамины не будут приносить никакой пользы, а при избытке некоторых витаминов могут наступить болезненные реакции. То же самое можно сказать и о биологически активных добавках, которые надо принимать только после консультации с врачом.

ЧТО КУПИТЬ В АПТЕКЕ



Итак, вы пошли в аптеку покупать витаминный комплекс. Вот на что необходимо обратить внимание:

✓ Витамины группы В (В₁, В₂, В₆) их должно быть хотя бы 1-2 мг;

✓ Витамин С — до 100 мг;

✓ Аскорутин — от 30-40 до 60-70 миллиграммов;

✓ Препараты цинка, селена, йода, железа.

Необходимо использовать йодированную соль. В особенности йодированные продукты нужны будущим мамам, чтобы у них родился здоровый ребенок.

ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ НА СТОЛЕ

Одними минерально-витаминными комплексами не обойтись.

На вашем столе необходимы биалайф и бифидок, хлеб зерновой и с отрубями. Зелени надо съедать, как на юге — пучок на обед. Нужно включить в свой рацион продукты, богатые витаминами С, Р, каротином (провитамин А), микроэлементами, особенно железом, медью, йодом. Этих витаминов и микроэлементов весной

нам не хватает больше всего. Главный источник витамина С в весеннее время — сухой шиповник, перец сладкий красный и зеленый, петрушка, укроп, апельсины, лимоны (все это можно купить на рынке), квашеная капуста. Витамин Р много в яблоках, зеленом чае. Каротин есть в красной моркови, зеленом луке, красном перце, томатах. Много витамина А в говяжьей печени, яйцах. Железом насыщены крупы (гречневая, пшено, овсяная, ячневая, манная), горбуша, яйца, а также яблоки, груши, сливы, медью — перловая крупа, картофель, груши, йодом — морская рыба и морепродукты. Воду лучше пить минерализованную.



ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

Попробуйте великолепный рецепт вкусной и полезной витаминной смеси.

Возьмите по 100 г очищенных грецких орехов, кураги, алоэ, предварительно подержав его десять дней в холоде. Пропустите все эти продукты через мясорубку, добавьте меда, все тщательно перемешайте и поставьте в холодильник. Принимать лучше вечером, на ночь, взрослому по 1 ст. л., ребенку — 1 ч. л.

08 марта — 21 марта 2006 года • № 5 (43)

ЭФИРНОЕ МАСЛО — чтоб здоровье не угасло

С древнейших времен люди пользовались ароматическими маслами. Древние письменные источники — индийские ведические рукописи, написанные за два тысячелетия до нашей эры, указывают на широкое распространение эфирных масел. Ароматические растения содержат масла, которые в течение многих столетий применяются как расслабляющие, успокаивающие, освежающие или стимулирующие средства.

КАК ОНИ РАБОТАЮТ

Через ноздри ароматические молекулы попадают в участок мозга, отвечающий за обоняние, и вызывают у нас мгновенный эмоциональный или инстинктивный отклик. Проникая в легкие, молекулы ароматического вещества быстро абсорбируются кровью, которая разносит их по всем участкам тела. Также масла можно втирать в кожу, добавлять их в полоскания.

У каждого эфирного масла имеется своя, особенная комбинация составляющих. Они, в свою очередь, вступают в химические реакции с веществами нашего тела, что дает тот или иной терапевтический эффект. Определенные ароматические составляющие воздействуют на конкретные органы: например, когда мы едим чеснок, 99% полезных веществ попадает в организм через легкие, именно поэтому чеснок хорошо помогает при поражении дыхательных путей.

ЧТО ОНИ ЛЕЧАТ

Масло апельсина. При воспалении десен и стоматитах делают полоскания. Доза —

1-2 капли на стакан воды.

Внутреннее применение нормализует перистальтику кишечника, снимает спазмы, оказывает мочегонное действие, очищает кровь, стимулирует обмен веществ и иммунитет. Доза — 2-3 капли на стакан фруктового сока 2-3 раза в день.

Масло розы. Внутреннее употребление улучшает пищеварение, заживляет слизистую



пищеварительного тракта, способствует рубцеванию язв, устранению дисбактериоза, ферментативного дефицита, стимулирует работу эндокринной системы, успокаивает нервную систему. Доза — капля на 1 ч. л. меда 2 раза в день.

Пихтовое масло. Очень хорошее средство при гриппе, простуде, ангине, бронхите, пневмонии.

Помогают ингаляции. Доза — 2-3 капли на 0,5 л горячей воды 2-3 раза в день. При ангине взять в рот несколько капель масла, подержать несколько минут и выплюнуть. Можно смазывать

гланды в смеси с растительным маслом в пропорции 1:1.

ВНИМАНИЕ! Не применять при язве желудка и 12-перстной кишки, болезнях печени и желчного пузыря, острых воспалениях почек.

Масло эвкалипта. Ингаляции: при гриппе, ангине, тонзиллите, ларингите, бронхите, пневмонии, астме, туберкулезе. Доза — 1-2 капли на 0,5 л горячей воды.

Растирания. Снимают боль при радикулитах, миозитах, ревматизме, мигрени. Доза — 10 капель на 10 мл растительного масла. Полоскания устраняют инфекцию и боль при ангине, тонзиллите, ларингите. Доза — 3-4 капли на стакан теплой воды.

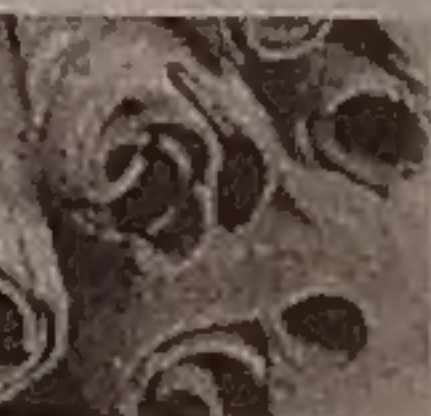
Внутреннее применение: антисептическое, жаропо-

нижающее, отхаркивающее, мочегонное действие при инфекциях дыхательных и мочеполовых путей. Понижает уровень сахара в крови. Доза — капля на 1 ч. л. меда 1-2 раза в день.

Масло чайного дерева.

При герпесе, бородавках, папилломах, грибковых поражениях кожи и ногтей, фурункулах, укусах насекомых наносить масло на пораженные места. При педикулезе развести 15 капель масла чайного дерева + 10 г шампуня и мыть голову 3 раза в неделю.

Масло корицы. При гриппе, простуде, тошноте, головокружениях, склонности к обморокам нужно делать ингаляции. Доза — 3 капли на 0,5 л горячей воды.



ПРАВИЛА АРОМАТЕРАПИИ

Прежде чем начать использовать эфирное масло, проведите «пробу на индивидуальную переносимость». Это можно сделать так: нанесите на носовой платок 1 каплю эфирного масла, в течение дня нюхайте запах. На следующий день нанесите на внутреннюю поверхность запястья смесь 1 капли эфирного масла с кремом. А на третий день в течение 2-3 минут принимайте ванну с 1-2 каплями эфирного масла. Если нет аллергических проявлений, можно пользоваться этим эфирным маслом.

Если вы нуждаетесь во внутреннем применении эфирных масел, то проверить переносимость препарата можно так: смешать 1 каплю аромаэссенции с 1 ст. л. растительного масла и трижды принимать по 1 капле смеси. На следующий день удвоить дозу. Если вы ощутили приступ головной боли, слабости, возникла кожная реакция, значит, вам не подходит это эфирное масло.



Молодость и очарование — в наших руках

Здравствуйте, я решила принять участие в конкурсе «Народные рецепты красоты» и поделиться с читательницами своими секретами красоты и молодости. Считаю, чтобы оставаться долгие годы молодой и красивой, женщина должна постоянно заботиться о своей внешности. Каждая из нас может уделять себе ежедневно 15–20 мин., даже при большой загруженности. Нужно только захотеть!

Чем я люблю умыться. Для очищения лица использую один старый способ — кисельное умывание (на 1 л воды 1 ст. л. крахмала). Состояние кожи после протирания таким киселем заметно улучшается, она смягчается и делается эластичнее.

Под настроение умываюсь отваром липового цвета (2 ст. л. липы залить 2 ст. горячей воды, кипятить на слабом огне 5–10 мин., затем осудить и процедить).

Еще я делаю специальные примочки: 1 ч. л. льняного семени залить стаканом кипятка, настоять 20 мин. Охладить до комнатной температуры и процедить. Сложить марлю в 2–3 слоя, смочить в настое, слегка отжать и наложить на лицо на 10–15 мин. Приходится, конечно, повозиться. Зато результат вот он — на лице.

И чувствую себя королевой. Для питания кожи делаю целебные маски. Мое любимое средство — морковь, не зря ее называют королевой красоты. Каротиновая маска хорошо действует на сухую кожу лица: 1 ч. л. морковного сока смешать с 1 ч. л. свежего

творога, в который добавить немного сметаны. Наложить маску на лицо на 20 мин., затем смыть сначала теплой, затем холодной водой. В вечерний крем часто добавляю 2–3 капли морковного сока. Чувствую себя просто королевой!

Липовый цвет — и равных вам нет. Глаза — зеркало души. Известно, что красивыми могут быть только здоровые глаза. Если глаза устали: сделать настой цветков липы (1 ст. л. сырья залить 1 ст. кипятка, настоять 15 мин. и охладить). Ватные тампоны смочить в процеженном настое и наложить их на веки и область вокруг глаз на 10 мин.

Для шеи средства специальные — почти идеальные.

Для очистки кожи использую лосьон домашнего приготовления: желток одного яйца смешать со 100 г сметаны, добавить 0,5 ч. л. сока лимона и 0,5 ч. л. водки. Настоять 10 дней. Такая очистка предупреждает старение кожи и предохраняет ее от появления морщин. Лосьон храню в холодильнике и пользуюсь им ежедневно.

Шелковые волосы. Чтобы волосы были здоровыми, блестящими, переливающимися как шелк, делаю питательные маски, которые готовятся всего за 3 мин.

- 1 ст. кефира смешать с 2 желтками, нанести на волосы и через 15 мин. смыть.

- 150 г йогурта нанести на волосы и укрыть подогретым полотенцем, через 20 мин. промыть волосы.

Для укрепления волос использую настой из шелухи репчатого лука: 30 г шелухи настоять в 0,5 л кипятка в течение 20 мин. После мытья головы втереть этот настой в корни волос.

Как сохранить красоту и здоровье ног. Весной и летом от усталости ног регулярно принимаю ножные ванны с морской солью. Надо приготовить два тазика. В один налить горячую воду и добавить 1 ст. морской соли, в другой — холодную воду. Держать ноги 5 мин. в тазике с теплой водой, затем минуту — в холодной. Так чередовать, каждый раз подливая в тазик с солью теплой воды.

После ванны делаю массаж ног щеткой (можно жесткой руковицей), смоченной в смеси 1 ст. л. соли и 1 ст. л. уксуса, разведенных в 1 л воды. Такой массаж удаляет ороговевшие слои кожи и улучшает кровообращение.

Эликсир молодости. Советую вам ежедневно натошак выпивать смесь из 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. жид-

кого меда и 1 ст. л. раст. масла. Все компоненты, входящие в состав этого полезного напитка, помогут вам прекрасно выглядеть и хорошо себя чувствовать.

Вкусное средство для похудения. Часто проблемы с весом связаны с обменом веществ и с зашлакованностью организма. Существует прекрасное средство в природе — это клен, точнее, зеленые нежные побеги — и жевать их по 2–3 побега каждый день. Через неделю-другую почувствуете, что теряете вес. Побеги эти очень вкусные, с них только кожу надо очистить.

Для стройности. Предлагаю простой состав: 5 частей коры крушины, 2 части семян укропа, 3 части петрушки, 1,5 части корней одуванчиков, 1,5 части мяты перечной, все смешать, залить 2 ст. л. смеси 0,5 л кипятка, настоять 30 мин. Принимать утром натощак, курс 2–3 недели.

Лидия Олеговна БАБКИНА,
412301, г. Балашов,
Саратовская обл.,
ул. Гагарина, 152а, кв. 68

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС

Дорогие женщины!

Конкурс «НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ»
продолжается!

Если вы знаете как продлить молодость и красоту, как всегда оставаться обаятельной и привлекательной, пишите нам о всех ваших секретах.

Второй этап конкурса продлится до 15 апреля 2006 года. Победители конкурса получают денежные призы — 1500, 1000, 500 рублей.

Пишите нам по адресу: 127474, г. Москва, Дмитровское ш., д. 60, 7-й этаж, редакция газеты «НЗ». Не забудьте указать ФИО, адрес, паспортные данные (серия, номер, дата выдачи и орган, выдавший документ), номер страхового свидетельства пенсионного фонда.

08 марта — 21 марта 2006 года • № 5 (43)

Наука ЗАСЫПАТЬ

Существует поговорка: «Хочешь увидеть, каков мир в три часа утра, — заведи ребенка». Младенцы не имеют никакого уважения к разнице между днем и ночью. Всякий раз, когда им что-то понадобится (обычно это пища), они громко заявляют об этом плачем. Со временем ситуация улучшается. Когда ребенку исполняется три или четыре месяца, он спит более продолжительное время. Вплоть до шести часов.

3 ПОЛЕЗНЫХ ПРИЕМА

Однако большинству малышей требуется помощь. Их нужно научить засыпать и помогать им уснуть снова, после того как они проснутся ночью. Поскольку не все родители учат младенцев такой хорошей привычке с самого раннего детства, расскажем о некоторых приемах, которыми можно воспользоваться, чтобы помочь засыпать детям старшего возраста, страдающим нарушениями сна.



✓ **Укладывайте малыша в кроватку еще не уснувшим, но усталым.** Перед отходом ко сну покормите его. Однако не давайте ему уснуть, когда он сосет грудь или держит во рту бутылочку. Нужно, чтобы ребенок устал, но еще не спал. Тогда у него разовьется привычка засыпать самостоятельно,

если он вдруг проснется среди ночи.

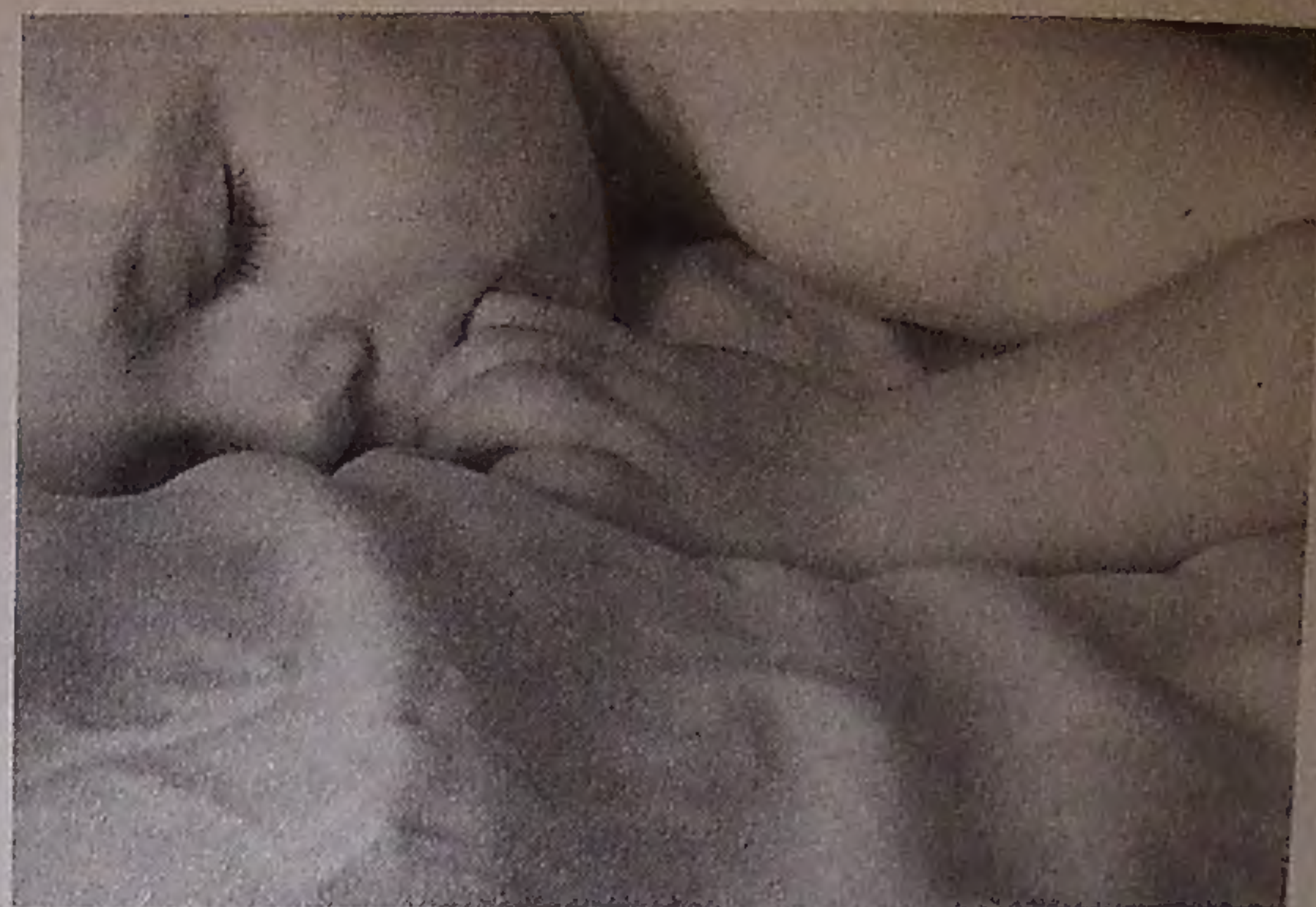
✓ **Поощряйте привычку ребенка самому утешать себя.** Даже взрослые засыпают только тогда, когда чувствуют себя в безопасности. Так уж мы генетически устроены. Детям нужно держаться за что-то, будь то собственный большой палец или плюшевый медведь. Когда ребенок начнет связывать палец во рту или мишку с чувством безопасности, он будет сам себя успокаивать и засыпать без посторонней помощи.

✓ **Соблюдайте режим отхода ко сну.** Но при этом очень важно различать время, когда вы укладываете ребенка, и время, когда он засыпает.

Вы можете уложить непоседу в кровать, но не в ваших силах заставить его уснуть. Поэтому установить для ребенка только два правила: не вставать из кровати (если только не нужно в туалет) и лежать тихо. Не твердите ему, что он ДОЛЖЕН заснуть, а просто скажите, что пора спать.

ЧТОБЫ МАЛЫШ НЕ ПЛАКАЛ НОЧЬЮ

Выберите столько времени, сколько сумеете



выдержать плач своего ребенка. Сначала ждите минут пять. Затем можете успокоить его (и себя тоже). В следующий раз дайте ему поплакать десять минут.

Делайте ночные посещения все более и более редкими. Этим вы как бы говорите своему ребенку: «Я все еще здесь. Я по-прежнему люблю тебя, но сейчас пора спать». Может пройти несколько ночей, прежде чем ребенок поймет, что его не возьмут на руки и не дадут бутылочку только потому, что он плачет.

Убедите себя, что поступаете правильно. Нелегко слышать плач своего малыша в два часа ночи! Но старайтесь все время помнить: вы не наказываете своего ребенка, наоборот, помогаете овладеть навыком, который очень пригодится ему в будущем.

Если ваш ребенок просыпается рано, пусть остается в постели (даже если начнет плакать) до тех пор, пока вы сами не захотите встать. Во многих случаях дети, просыпающиеся рано, снова засыпают.

Если вы решите, что ребенок должен спать в собственной кровати, то не должны сдаваться, услышав его плач. Никакие временные или промежуточные меры не будут

действенными. Позволить малышу иногда спать с вами, а потом запретить это, значит, продлить его страдания до бесконечности.

Создайте свой ритуал отхода ко сну. Если вы будете следовать процедуре постепенного успокоения и снятия напряжения дня, то поможете ребенку почувствовать себя безопасно в том месте, где он будет спать.

Во многих семьях поступают так. Ребенку читают перед сном, проводят с ним время, произносят молитву, вспоминая всех, кто его любит. Это дает ему возможность почувствовать себя в безопасности и спокойно заснуть.



08 марта — 21 марта 2006 года • № 5 (43)



ПОМОЖЕМ АЛИНЕ!

Дорогие друзья! Мы нередко получаем письма, в которых читатели просят помощи, совета и поддержки. Бывает, что людям, кроме газеты, некуда обратиться. Обивая пороги всевозможных инстанций, обращаясь к чиновникам и не получая от них реальной помощи, они решаются на последний, крайний шаг: обращаются в прессу в надежде, что найдутся сердобольные люди и смогут выручить из беды.

Не так давно в редакцию «НЗ» обратилась жительница Иванова Марина Дмитриевна ХАРЧЕНКО.

Я одна воспитываю троих детей. Старшему сыну Дмитрию — 22 года, дочери Алине — 13 лет, а младшему Артему — 11. В Иваново мы приехали два года назад из Казахстана — здесь живет моя мама.

С мужем развелась, еще в Казахстане. С тех пор от него не было никаких вестей, но как только у дочери началось ухудшение, я ему написала о нашем горе. В ответ — тишина. Сейчас мы живем на съемной квартире, уже получили российское гражданство, паспорта. По образованию я медсестра, но из-за нехватки денег пришлось пойти работать швеей.

Алина родилась в сентябре 1992 года. Медики еще в роддоме поставили девочке диагноз — лейкодистрофия. Это заболевание, как мне объяснили, проявляется в снижении зрения и слуха, припадках, прогрессирующем слабоумии.

До прошлого года болезнь себя практически никак не проявляла. А в июне этого года Алина получила травму в школе-интернате для слабослышащих детей (помимо основного заболевания врачи установили у нее тугоухость — она почти ничего не слышит). С этого момента началась явная ухудшение — судороги, тики.

Сейчас дочь находится на обследовании в областной больнице. Впереди Москва, лечение в республиканской больнице. Алина чувствует себя очень плохо, дозы лекарств увеличиваются, но это не помогает. Лечение в Москве официально бесплатно, но нас заранее предупредили, что часть дорогостоящих лекарств покупать придется самим. Никаких сбережений у меня нет, помочь нам некому. Может, найдутся те, кто откликнется на нашу беду?

ОТ РЕДАКЦИИ

Положение Марины Дмитриевны крайне тяжелое. Трое детей, один из которых тяжело болен. Она не может рассчитывать на поддержку близких. Одна надежда на «дальних», но равнодушных к чужой беде людей. Очень просим всех, кто готов оказать посильную помощь, обращаться по адресу: 153003, г. Иваново, ул. Парижской Коммуны, д.16, офис 310. «Хронометр-Иваново».



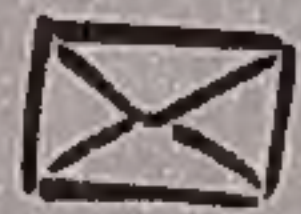
Здравствуйте, уважаемая редакция. У мужа не проходит грибок на пальцах ног. Может, кто из читателей «НЗ» справился с этой напастью и подскажет, как ее одолеть?

Ольга РУДАКОВА,
г. Михайловск



Здравствуйте, моей дочке пять лет. В садике при медосмотре врачи поставили диагноз: «Увеличение щитовидной железы 2 степени». Не хочется пичкать ребенка лекарствами, а народных способов лечения я не знаю. Помогите советом!

Диана ПОЯЛЬЦ,
г. Ставрополь



Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «НЗ». У меня хронический простатит уже пять лет. Мучают частые мочеиспускания и боли в промежности. Я лечился в больницах, но ничего не помогло. Прошу помощи у ваших читателей.

Анатолий Иванович
ЧЕРЕШНЕВ

391726, Рязанская обл.,
Михайловский р-н,
п/о Маково, с/з Некрасово



Здравствуйте, редакция «НЗ». Очень рассчитываю на вашу помощь и помощь читателей. Моей маме поставили диагноз артроз. Правая рука совсем не двигается. По ночам она не может спать, сильные боли. Уколы, мази и таблетки уже не помогают. А ей всего лишь 48 лет. Больно смотреть, как она мучается. Может быть, кто-нибудь знает, как эта бо-

лезнь лечится. Очень прошу помочь ей.

Юлия Валерьевна
МОРГУЛИСТОВА

432010, г. Ульяновск, пер.
2-й Полевой, д. 33



Здравствуйте, уважаемая редакция. Мой муж страдает гайморитом. Слышала, что существует какой-то отвар или настой из сока луковицы гиацинта, который очень помогает при этой болезни. Если кто-нибудь знает рецепт, подскажите его, пожалуйста.

Елена АЛДОНИНА,
г. Саратов



Здравствуйте, на работе мне приходится таскать тяжелые предметы. Месяц назад начала болеть спина. Точнее, позвоночник в области поясницы. Боль не сильная, но, боюсь, чтобы не было хуже. Может, кто подскажет, как можно сохранить спину на тяжелой физической работе? Чем лечиться?

Андрей САВОСТЬЯНОВ,
г. Кривой Рог



Здравствуйте, редакция газеты «НЗ»! Я болею псориазом 25 лет. Лежу в больнице, но результатов нет. Болезнь прогрессирует и покрывает бляшками уже 90% тела. Сейчас лечусь дегтем, но, вероятно, не так как надо. Результатов нет. Если кто-то знает, как правильно лечить дегтем эту болезнь, пожалуйста, откликнитесь.

Петр Семенович
БЕРЕЗКИН

394014, г. Воронеж,
ул. Костромская,
д. 8/2, кв. 35

08 марта — 21 марта 2006 года • № 5 (43)

Травы против судорог

Для Нины Степановны Коршуновой из г. Челябинска («Ноги сводит судорогой», «НЗ», №1, 2006 г.).

Уважаемая Нина Степановна!

Судороги — непроизвольные сокращения мышц различных частей могут быть проявлением различных заболеваний — хронической интоксикации организма, инфекции, диабета, эпилепсии, последствиями травмы. Поэтому лечение в первую очередь должно быть направлено на основное заболевание. В дополнение к медикаментозным способам лечения судорог можно порекомендовать:

1. *Отвар травы татарника* — 1 ст. л. травы заливают 300 г кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Пьют по 2 ст. л. 3-4 раза в день до еды.

2. *Цветков душицы* — 3 части, *травы лапчатки гусиной* — 2 части, *цветков липы* — 2 части. Заваривают 3 ст. л. смеси в 0,5 литра кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Пьют по трети стакана 3-4. раза в день за 20 минут до еды. Курсы — по 3 недели, перерыв — одна неделя.

3. *Цветки арники* употребляются при судорогах в виде настойки на водке (1:5) — по 30—50 капель 4 раза в день с небольшим количеством воды. Курсы лечения по 2-3 недели.

4. *Оригановое масло*: цветки душицы измельчают в мясорубке и заливают подогретым до 80 градусов оливковым маслом в соотношении 1:5 и настаивают в термосе 12 часов, процеживают. Употребляют по 1 ч. л. 2 раза в день за полчаса до еды. Наружно это масло используют для втираний в болезненные участки.

5. *Настойка травы руты душистой на водке (1:10)* употребляется внутрь по 15—20 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Или же можно приготовить рутовое масло: 1 стакан сухой измельченной травы заливают 1 л растительного масла, подогретого до 60 градусов, и настаивают в термосе 12 часов. Процеживают и употребляют по 5—7 капель на кусочке сахара 3-4 раза в день.

6. *Полынь обыкновенная (чернобыльник)* — делают отвар из 1 ст. л. на 300 г воды, варят в течение 10 минут, настаивают 2 часа, процеживают. Пьют по 2-3 ст. л. ложки 3 раза в день за полчаса до еды. При сильных и частых судорогах отвар лучше делать на пиве: 30 г порошка корней варят в 0,5 литра пива 7-8 минут, настаивают час и процеживают. Употребляют в той же дозировке.

7. *Корни или трава борщевика* также рекомендуется для лечения судорог. 1 ст. л. порошка корней или 2 ст. л. сухих листьев заливают 300 г горячей воды и настаивают 8 часов, процеживают. Пьют по трети стакана 3 раза в день, можно с добавлением меда по вкусу.

8. Наружно рекомендуются *ванны ножные с крепким отваром овсяной соломы*, а если судороги связаны с поражением сосудов ног, то показаны скипидарные ванны по Залманову, которые улучшают капиллярное кровообращение.

Как вылечить энурез

Для Полины Дмитриевны К. («У моего 15-летнего сына энурез с 12 лет. Сообщите, какие травы или сборы от этой болезни?», «НЗ», № 26, 2005 г.).

Уважаемая Полина Дмитриевна!

Хочу предложить несколько хороших рецептов применения лекарственных растений и сборов трав от энуреза, улучшения нервной и сердечно-сосудистой систем. Буду рад, если некоторые рецепты вам помогут.

1. *Измельченную сухую траву и цветки зверобоя* заварите как чай (1 ч. л. на 1 ст. кипятка). Пейте по полстакана-стакану 2-3 раза в день с медом или сахаром.

2. *1 ст. л. семян укропа* на ст. кипятка, настоять 2-3 часа, процедить. Выпить за 1-2 приема в день.

3. *1 ст. л. травы тысячелистника* на 1 ст. кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/4 ст. 3 раза в день до еды.

4. В 0,5 ст. кипяченой воды растворите 1 ч. л. меда. Пейте 2 раза в день по полстакана перед едой.

5. Приготовьте такой сбор. Возьмите в равных количествах *травы зверобоя, спорыша, репешка обыкновенного, льнянки, медуницы, шалфея, золототысячника, листья и цветки манжетки, плоды шиповника (измельченные), корни валерианы*.

12 г сбора на стакан воды, нагревать на водяной бане 10 мин., настоять в термосе 3 часа. Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день перед едой, добавляя мед, сахар. Курс лечения — 2-3 месяца.

6. *20 г травы репешка* на 1 ст. кипятка, настоять 1 час. Принимать по 1/4-1/3 ст. 3 раза в день за 15 мин. до еды. При возможности добавлять мед.

Напомню, что при траволечении детей необходимо соблюдать дозировки. К примеру, если вес ребенка до 40 кг, то необходимо брать 2 ст. л. сбора трав и заливать двумя стаканами кипятка и выпивать по 100 г (полстакана) 4 раза в день до еды. Если же вес ребенка до 20 кг — пропорции уменьшать в 2 раза и дополнительно на ночь давать ему ч. л. меда (если нет аллергии).

Успешному лечению энуреза способствует укрепление мышц мочеполовой системы. Во время мочеиспускания попросите ребенка один-два раза приостанавливать процесс — выход мочи на какое-то мгновение. Эта процедура, как считают медики-профессионалы, способствует развитию контроля над мышцей и тем самым укрепляет ее, что позволит ребенку намного легче сдерживаться ночью от произвольного мочеиспускания.

В питании следует употреблять как можно чаще ягоды брусники, черники, калины, плоды и траву укропа, овес.

Андрей Иванович ЗАЛОМЛЕНКОВ,
провизор-фитолог, консультант «НЗ».

Я заново училась жить

Здравствуйте! Эту страницу моей жизни очень трудно перевернуть, но, делая это, я буду думать отнюдь не о себе, а о тех, кому сейчас на долю выпало такое же испытание, как и мне 10 лет назад.

1995 год — мне 34 года, у меня семья, четверо детей: три дочери 14, 12, 7 лет и сын, которому 3 годика. Я работала директором сельского дома культуры в деревне, где прожила десять лет. На работу ходила каждый день за 4 км. И вот в один прекрасный день я проснулась и вдруг поняла, что не могу встать, отнялся правый бок. Меня увозят в больницу, ставят диагноз «остеохондроз» и начинают делать горячие уколы. А мне становится все хуже и хуже. Через две недели меня отправляют в больницу в Вологду. Там ставят другой диагноз — «гноный эпидурит», назначают срочную операцию, т. к. нарыв на позвоночнике из-за горячих уколов разошелся по всему позвоночному столбу и была адская боль во всем теле. Операцию сделали, поставили в позвоночнике дренаж. Домой привезли не человека, а куклу, у которой не шевелились ни руки, ни ноги. Сейчас, по прошествии стольких лет, я понимаю, как было тяжело моим родным, сколько досталось моим детям, видя, что стало с их мамой. Тогда я знала точно, что такой я жить не буду. Но от одной мысли, что будет с моими детьми, слезы текли ручьем. И, как говорят, мир не без добрых людей. В этот же день пришла женщина, под чьим четким руководством я встала на ноги — это Любовь Алексеевна Носкова — спортсменка, масса-

жист, педагог, человек большой души. Она 6 месяцев ходила ко мне каждый день: делала массаж, придумывала упражнения. Я заново училась делать буквально все: поворачиваться, садиться, ползать, делать первые шаги. И вот через год я с помощью ходунков смогла сама прийти на кухню, где так долго не была, стала выходить на улицу. Ходила еще плохо, но ползала я только так. Дети подрастали, были самостоятельные. Я заботилась о

→ **Домой привезли не человека, а куклу, у которой не шевелились ни руки, ни ноги**

них: варила кушать, стирала... Но не хватало общения, а как общаться, если никуда не сходить. Отдел по соц. обеспечению выделил инвалидную коляску. Девочки возили, не стеснялись, куда надо было. Но я понимала, как им тяжело, и решила — больше на нее не сяду. Уж, как и хожу, буду ходить. Все также занималась физкультурой, много упражнений делала для ног. А в 2002 году в моей жизни появился еще один человек — Шахов Владимир Михайлович. Он приходил в качестве массажиста, работал с инвалидами. И предложил мне заняться спортом. Я сказала, что не люблю ни шашки, ни шахматы, чем может еще заняться человек, у которого не ходят ноги, инвалид I гр.

А оказывается, можно: я участвовала в соревнованиях на колясках, занялась дартсом, а главным в моей жизни стал армспорт — борьба на руках. И вот я уже пять лет занимаюсь армспортом. Спорт дал мне

возможность общаться с такими же, как я, людьми, вместе решать наши проблемы, заставить окружающих увидеть нас, понять, что мы все ходим под Богом и никто не знает, что там будет завтра.

Сейчас дети мои выросли. Ане — 25, она воспитатель, подарила мне мою милую внучечку Надюшку, мое солнышко; Жене — 23, она педагог, закончила естественно-географический факультет Вологодского педуниверситета, работает учителем; Тanya — ей 17, учится в Молодочной академии на ветфаке; сыну Коле

— 14, все мои родные со мной, и я каждый день моллю Бога за них.

А я хожу с палочкой, но считаю, что неплохо, могу сама сходить, куда надо, и даже съездить. Добилась определенных успехов в спорте: являюсь первой чемпионкой области, призером чемпионата России, а в 2005 году мне присвоили звание мастер спорта России по армрестлингу.

Считаю, что эти 10 лет прожиты не зря. Нужно не падать духом, верить в се-

бя, держаться, не сдаваться перед трудностями. Нельзя сказать, что живется легко, но не отчаиваемся. Но, конечно, при всем большом своем желании понимаю, что моей мечте — иметь свой четырехколесный мотоцикл — никогда не сбыться, с пенсии не накопить мне денег на его покупку никогда. Может быть, кто-нибудь сможет мне помочь. Вот тогда бы можно было сделать кучу дел: пойти работать — тренировать детей, чаще встречаться с друзьями и еще много всего.

Ангелина Викторовна
БОРИСОВКИНА,

162107, Вологодская обл.,
Сокольский р-н,
г. Кадников, ул. Дачная, д. 4

ОТ РЕДАКЦИИ: друзья, если вы можете помочь Ангелине Викторовне, помогите. Вовсе не обязательно перечислять большие суммы денег. Но ведь из ручейков получается река. Эта женщина сделала почти невозможное: она доказала, что сильный человек может все. Сейчас она счастлива. И ваших силах сделать ее еще чуточку счастливее.

Дорогие читатели!
Внимание, конкурс «ПОБЕДА НАД НЕДУГОМ»!

Если у вас или у ваших друзей есть успешный опыт борьбы с тяжелым недугом и вы знаете, как одолеть ту или иную болезнь, пишите об этом нам. Ваш бесценный опыт поможет людям обрести веру и надежду и в конечном счете встать на ноги. Пожалуйста, присылайте свои фотографии.

Конкурс продлится до 15 апреля 2006 года. Потом мы назовем трех победителей, которые получат 1500, 1000, 500 рублей.

Пишите нам по адресу: 127474, г. Москва, Дмитровское ш., 7-й этаж, редакция газеты «НЗ». Не забудьте указать ФИО, точный адрес, паспортные данные — серия, номер, дата выдачи и орган, выдавший документ.

08 марта – 21 марта 2006 года • № 5 (43)

АЗБУКА ПИТАНИЯ: ЕСТЬ НУЖНО ПРАВИЛЬНО

ЧТО НУЖНО КУШАТЬ

Схема разделяется на основные и дополнительные продукты.

ОСНОВНЫЕ ПРОДУКТЫ: ① молоко и сыр; ② масло; ③ хлеб и другие зерновые продукты; ④ картофель и корнеплоды.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ: ① овощи; ② фрукты и ягоды; ③ мясо, рыба и яйца.

Эти продукты необходимо есть постоянно. Они удовлетворяют около двух третей наших потребностей в калориях.

Есть разнообразно и достаточно — это необходимость для всех: детей, взрослых и пожилых людей. Большую часть тарелки или ее половину должны занимать овощи и корнеплоды, дополненные фруктами и ягодами. Примерно четверть — рис, макароны, картофель и хлеб. На оставшуюся четверть тарелки нужно положить мясо, рыбу и яйца. В вегетарианском меню мясо и рыба заменяются горохом, бобами, чечевицей и орехами. Необходимо сокращать потребление жирного и сладкого и есть больше продуктов, содержащих клетчатку.

ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ

Пища дает нам энергию. Все продукты питания содержат какое-то количество питательных веществ. Каждый день организму требуются белки (протеин), жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода.

Белок. Это — строительный материал для тела. Ферменты и многие гормоны состоят из протеина. Белок (протеины) может также функционировать как топливо для тела. Протеин присутствует как в животной, так и в растительной пище.

Углеводы. Это самый дешевый источник энергии, больше всего их в растительной пище, содержащей клетчатку. Они дают чувство насыщения, но не дают энергии, они имеют большое значение для пищеварения.

Жиры. Нельзя полностью исключать из рациона, т. к. они содержат витамины А и D. Но следует ограничить их употребление, поскольку они легко откладываются в организме как запас энергии.

Витамины. Жизненно важны для управления происходящими в теле химическими процессами. Витамины делятся на расщепляющие жир (А, D, Е и К) и расщепляющие воду (В и С).

Минеральные вещества. Они необходимы, поскольку поддерживают и строят ткани. Самые важные — это железо и кальций. Железо мы получаем из печеночного паштета, моллюсков, кровяной колбасы, печени, почек, яиц, шпината и капусты, обогащенной железом муки и круп. Источники кальция — молоко, сыр, белокочанная и другая капуста, шпинат и бобы.

Человек есть то, что он ест. Наше здоровье во многом зависит от правильного и рационального питания. Если вы будете употреблять именно те продукты, которые действительно необходимы организму, вы сможете предупредить многие болезни.

Диетологи разработали специальную схему питания. Если вы будете ее придерживаться, то организм получит все, что ему требуется.

Остальные минералы, цинк, селен, йод, фосфор и магний мы получаем в достаточном количестве, если едим разнообразную пищу.

ЧТО В ЧЕМ

Хлеб, крупы, макароны. Эти продукты являются главным источником клетчатки, крахмала, витаминов В₁ (тиамин), В₂ (рибофлавин), железа, цинка, в какой-то мере — белка. Рекомендуется готовить блюда на основе этой группы продуктов. Многие убеждены, что от хлеба полнеют, но это справедливо, если употреблять его в больших количествах. На самом деле виновником полноты является масло, которое намазывают на хлеб.

Мясо, рыба, яйца и бобовые (фасоль, чечевица и т. д.) — источники белков и витаминов группы В. Протеин обязателен для рациона каждого человека, но многие люди потребляют избыточное количество белков. Нужно выбирать подходящие для себя блюда. Мясо (красное и белое), кроме белков, содержит много железа, цинка и никотиновой кислоты (ниацина).

Жирная рыба (сардины, сельдь) содержит витамины D и F и необходимые для организма полиненасыщенные кислоты.

Белая рыба богата белком, и в ней мало жиров.

Печень содержит белки, железо, различные витамины.

Молоко, сыр и йогурт — основные источники кальция — незаменимы для детей и беременных женщин. Молочные продукты также важный источник белка, но они могут содержать много жиров. Старайтесь выбирать продукты с меньшим содержанием жира.

Любовь с телевизором



Здравствуйте, редакция «НЗ». У нас в семье проблема. На первый взгляд, кажется, незначительная. Но это только на первый взгляд. Мой муж, к счастью, не пьет и не курит. Но каждый вечер, как придет с работы, сразу садится перед телевизором и ни на что не реагирует. Я ничего от него добиться не могу. Просто, как зомби, становится. Ни ест, ни пьет, а только в экран глядит. Может, его уже лечить от этого нужно?

С уважением, Марина ПАВЛОВСКАЯ, г. Орел

Люди очень любят посидеть у телевизора. Многие определяют свое отношение к ТВ как «любовь — ненависть», а сам телевизор зовут «ящиком для болванов». Но при этом удобнее устраиваются в креслах и на диванах и не выпускают из рук пульт дистанционного управления. Десятилетиями ученые исследуют воздействие телевидения на человека. Пытаются понять, почему потребители информации предпочитают телевидение газетам и журналам.

ЭТО БОЛЕЗНЬ

Телемания — сродни болезни, утверждают психологи. Любители посидеть у голубого экрана прямо-таки испытывают к нему патологическую зависимость.

Но врачи успокаивают: это не значит, что смотреть телевизор плохо или вредно. Телевидение обучает, расширяет кругозор, развлекает, расслабляет, уводит от гнетущей действительности, позволяет наслаждаться прекрасным. Однако человек, понимающий, что надо бы поменьше времени проводить у экрана, зачастую ничего не может с собой поделать. А для того, чтобы иметь шансы на победу в схватке с телеманией, надо понять, как воздействует на нас телевидение.

ЛОЖНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Ученые изучили реакции организма на ТВ. С помощью электроэнцефалографа был проведен мониторинг волн головного мозга. Телеман не только лежал дома на любимом диване перед телевизором, но и ел, пил, спал, работал. А при нем постоянно было устройство, на которое в течение недели 6—8 раз в сутки поступали звуковые сигналы. Тут подопытный телезритель и должен был на специальной карточке записать, что он в данный момент делает и как себя при этом чувствует. Тот, кто смотрел телевизор, когда поступал сигнал, чувствовал себя расслабленно и пассивно. Но самое удивительное: когда телевизор выключали, чувство релаксации пропадало, а ощущение пассивности оставалось. Исследуемые зрители подтверждали, что ТВ каким-то образом поглощает их энергию, оставляя их опустошенными (опять-таки в отличие от обычного чтения!). А настроение после просмотра остается прежним или незначительно ухудшается. Схожим образом действуют наркотики. Транквилизатор, покидающий организм слишком быстро, вызывает больше зависимости, чем тот, который выводится медленно. Точно так же зритель не выключает идущую

программу — подсознательно он понимает, что ощущение релаксации ослабнет, если экран погаснет. Чем чаще и дольше смотришь, тем больше хочется смотреть.

КАК НЕ СТАТЬ ТЕЛЕМАНЫЯКОМ

Исследователи не говорят о том, что телевизор вообще смотреть нельзя. Но предостерегают от возможных проблем телеманьяков, не способных оторваться от экрана.

Ученые провели специальное исследование о том, как относятся телеманы к жизни, не возникают ли у них затруднения при общении с окружающими? Не чувствуют ли они безразличие к своей работе? Результаты оказались поразительными. Заядлые телеманы, вне зависимости от возраста, ощущали беспокойство, тревогу, чувствовали себя более несчастными, чем обычные зрители, когда им

нечего было делать, и уж тем более, когда приходилось оставаться один на один с собой. Роберт Д. Макилрет из университета в Манитобе занимался углубленным изучением телевизионных наркоманов. Он обнаружил, что они чаще других впадают в тоску, бывают рассеянны, раздражены, им труднее концентрировать внимание. Пристрастие к ТВ они объясняют желанием отвлечься от неприятности. Телевизоры теперь доступны каждому. Только Интернет и ТВ не должны отрывать у человека значительную часть его свободного времени. В малых дозах телевидение помогает расслабиться и отвлечься от неприятностей. Но если увлечение им мешает человеку познавать новое и вести активный образ жизни — значит, наступает телезависимость. И будет очень непросто вырваться из ее мягких лап.



Привязанность к «ящику» делает зомби

Нужно ли пить газировку?



Здравствуйте, редакция «НЗ». Спасибо вам за ваши рекомендации и советы. Не раз они нашей семье помогли. Пожалуйста, ответьте на наш вопрос: у нас с женой двое детей, мальчики. Они прямо-таки помешаны на газированных напитках. А мы не раз слышали, что от них один вред. Так ли это?

С уважением, Марина и Сергей СУВОРОВЫ, г. Чита

Для поддержания водного равновесия мы пьем каждый день. Кто-то предпочитает кофе, кто-то чай, пиво, соки, газировку. Основу любого напитка составляет вода. Помимо воды в напитках содержатся другие вещества, оказывающие воздействие на организм. Это воздействие может быть положительным или отрицательным, в зависимости от регулярности и объемов употребления того или иного напитка. Ученые считают, что взрослому здоровому человеку небольшое количество газированной воды не повредит. Однако пить газировку литрами не стоит.

ЧИСТЫЙ САХАР

У каждого газированного напитка есть своя кисло-сладкая основа. Говоря, в нем содержится какое-то количество сахара (либо его заменителя) и кислоты. Сахар — это чистый углевод. Можно подсчитать, сколько кусочков сахара содержится в банке емкостью 0,33 л того или иного напитка. В пепси-коле — 8 кусков сахара, в кока-коле — 6,5, в «Саянах» — 5,5. Легко усваиваемые калории, которыми богаты газированные напитки, «обманывают» мозг. Они как бы «проскакивают незамеченными» и уменьшают

чувство голода на столь незначительное время, что практически не сказываются на количестве пищи, которое человек съедает затем. Но «легкие калории», которые поступили в организм, все равно утилизируются, преимущественно в жир. Поэтому чрезмерное увлечение

➔ **Легко усваиваемые калории, которыми богаты газированные напитки, «обманывают» мозг**

сладкой газированной водой может увеличивать вероятность ожирения и сахарного диабета.

НАПИТКИ С ПОДСЛАСТИТЕЛЕМ

Людям, имеющим предрасположенность к ожирению и сахарному диабету, стоит пить облегченную воду — она изготовлена с применением подсластителя. В популярных напитках с «нулевой калорийностью» сахар заменен искусственными подсластителями, которые практически не усваиваются организмом. Калорий вы с таким напитком не получите. Самый известный подсластитель — аспартам (нутрасвит). Аспартам — это бе-

лок. У некоторых людей на этот белок может возникать аллергия. Другие подсластители: сахарин, сунет (ацесульфат калия), цикломат. У напитков с подсластителями энергетическая ценность очень низкая, практически на нуле.

ОСТОРОЖНО, КАРИЕС

Сладкие газированные напитки, помимо ожирения и сахарного диабета, могут способствовать появлению кариеса. О том, что кислота разъедает эмаль зубов, теперь наслышаны все. А любая газировка содержит кислоту. Наиболее часто в газированных напитках применяют лимонную, яблочную кислоты. Реже — ортофосфорную кислоту. У людей, пьющих напитки, содержащие ортофосфорную кислоту, кальций вымывается из костей лучше. В некоторых случаях это может приводить к ослаблению костной ткани, кости легче ломаются. Иногда вместо названия кислоты пишут цифровой код. Кислота лимонная — Е 330, ортофосфорная — Е 338.

Обязательно в любой газированной воде есть углекислый газ. Сам по себе он безвреден (его используют для лучшей сохран-

ности напитка), но его присутствие в воде возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность желудочного сока и провоцирует метеоризм — обильное выделение газов. Людям с язвенной болезнью, гастритом с повышенной кислотностью и рядом других заболеваний желудка и кишечника, перед употреблением любой газированной воды, газ из бутылки нужно выпускать путем встряхивания. Тоже самое касается и минеральной воды. Для использования в лечебных целях из нее рекомендуется выпустить газ. Людям с хроническими заболеваниями (аллергия, избыточный вес, гастрит, язвенная болезнь, колит и др.), газированные сладкие напитки употреблять в больших количествах не рекомендуется.

Детям младше 3 лет желательно сладкие газированные напитки не давать.

Выбирая напиток, не поленитесь изучить этикетку, на ней должны быть указаны ингредиенты. Отдайте предпочтение напиткам, изготовленным на натуральной основе.



О пользе сыра

Сыр — это своеобразный концентрат молока. Кроме высокого содержания белка и жира в сыре есть сотни различных веществ, необходимых для организма. Для того чтобы удовлетворить суточную потребность организма в кальции, нужно съесть всего 90 г сыра, но выпить 0,8 литра молока! От мяса сыр отличается низким содержанием нуклеиновых кислот и пуриновых оснований. Многие диетологи считают, что съесть сыр, даже плавленый, лучше, чем съесть кусок мяса. Однако сыр также отличается и от творога, и далеко не в лучшую сторону, — в нем очень много поваренной соли, отсутствующей в твороге.

ТВЕРДЫЕ И МЯГКИЕ

Сыры разделяются по способу получения сгустка молока на сычужные, при выработке которых используется сычужный фермент (из слизистой оболочки желудка телят), и кисломолочные, когда превращения молока происходят под действием закваски молочнокислых бактерий. В нашей стране вырабатываются главным образом — сычужные сыры — твердые, мягкие, рассольные, плавленые.

Твердые сыры имеют, как правило, влажность не более 45%, плотную консистенцию, позволяющую нарезать сыр ломтиками. Эти сыры подают к завтраку, обеду и ужину. Они хороши на закуску, и как приправа к первым блюдам. К твердым относятся и терочные сыры. Они в условиях средней полосы могут храниться 10, 20, 30 и более лет. В Швейцарии известны случаи, когда в память о семейных событиях терочный сыр хранили 150 лет. Эти сыры с относительно небольшим содержанием влаги и острым вкусом используют в натертом виде как приправу к различным блюдам. Любопытно то, что тертый сыр переваривается легче, чем нарезанный ломтиками. Мягкие сыры названы так потому, что имеют, как правило, нежное, мягкое тесто, иногда даже мажущееся. Это объясняется повышенным содержанием в них жира, влаги и ин-

тенсивным распадом белка под действием специальных микроорганизмов. Мягкие сыры можно причислить к деликатесам. Поверхность многих мягких сыров покрыта тонким слоем подсыхшей слизиобразной массы или плесени

→ **В сыре высокое содержание белка, витамина А и кальция, важного минерального вещества для предупреждения остеопороза**

— и это не должно вызывать впечатления, что продукт начинает портиться. Для организма полезны сыры всех видов. Сыр хорошо сочетается с огурцами, салатом, капустой, зеленью и другими овощами.

ВМЕСТО МОЛОКА

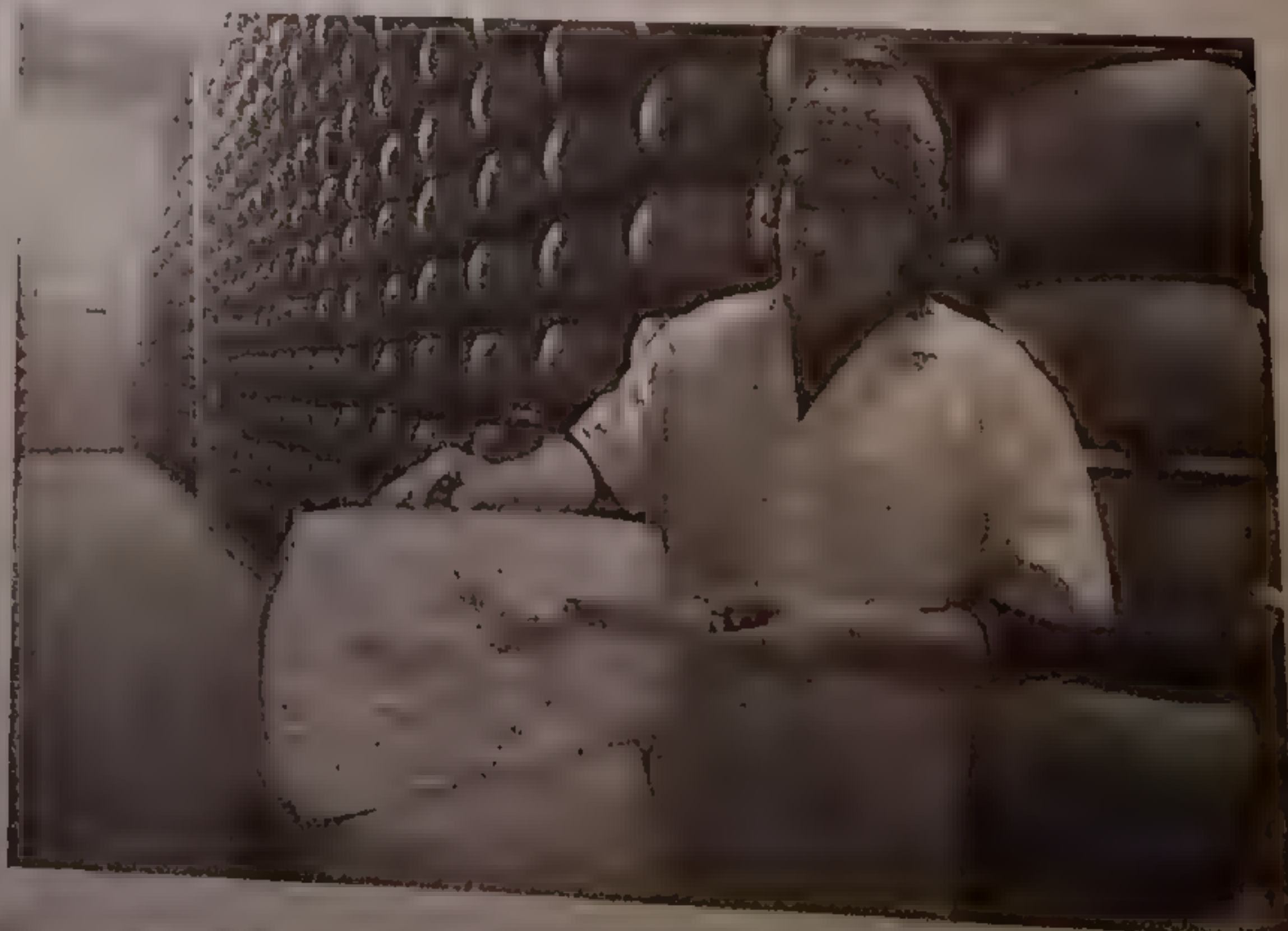
В сыре высокое содержание белка, витамина А и кальция, важного минерального вещества для предупреждения остеопороза. Кроме того, сыр содержит витамины группы В (В₂ и В₁₂), витамин Д, фосфор, цинк и мн. др. Сыр важен не только для детей, так как содержащийся в нем кальций способствует росту костей и зубов, но и для пожилых людей, т.к. в сыре множество полезных веществ, которые иным путем организм получить зачастую не может. Люди, не любящие молоко или не пе-

реносящие его, могут получать кальций через сыр. Витамин В₁₂ интересен прежде всего для вегетарианцев. Специально для этой группы потребителей есть сорта сыра, в которых вместо обычного фермента из желудка молодых телят для свертывания молока используют растительный фермент.

Но избыток сыра может иметь негативные последствия. Это касается прежде всего выдержанных сыров с высоким содержанием соли и малой влажностью. Если у кого-то больные почки или высокое давление, то много сыра есть не следует. В последнее время появились сыры с низким содержанием соли, что указано на упаковке, надо просто обращать на это внимание.

ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ

Лучше всего покупать сыр куском и отрезать по мере надобности. Чтобы он не сох в холодильнике, оберните его специальной пленкой. Твердые сыры можно хранить в керамической посуде, завернутыми во влажную льняную ткань, пропитанную солью. Нарезанный сыр лучше всего хранить в специальной пергаментной бумаге, в которую его заворачивают в магазине. А вот мягкий сыр, особенно с благородной плесенью, надо хранить в прозрачной пленке, где заранее сделаны острым ножом дырочки, чтобы благородная плесень не превратилась в липкую гадость. И не забывайте вынуть сыр из холодильника, по крайней мере, за полчаса до еды, только тогда вы почувствуете его аромат.



08 марта — 21 марта 2006 года • № 5 (43)

Белая береза ПОД МОИМ ОКНОМ

В народной медицине листья березы, ее почки, молодые веточки используют в виде водных настоев, спиртовых настоек, мазей, в качестве мочегонных, потогонных средств, при подагрических и ревматических болезнях. Напиток из березовых листьев и веток употребляют против цинги. В научной медицине почки березы применяют при отеках сердечного происхождения, при заболеваниях печени и желчевыводящих путей, а также в качестве отхаркивающего средства.

ПОЧКИ И ЛИСТЬЯ



Кроме березового сока, весной употребляйте в пищу березовые почки и молодые листья. Они содержат 23% белковых веществ, 12% жира и, главное, ряд противощинготных веществ. Листья березы полезно добавлять в чайные смеси с целью выведения из организма так называемых шлаков и очищения крови. Особенно эффективны такие чаи при проведении профилактических весенних очистительных курсов, при оздоровительных курсах лечебного голодания и снижения веса, а также для лечения ревматизма и подагры. Почки березы заготавливают ранней весной в период их набухания, когда чешуйки на их верхушке еще не разошлись, листья — в мае-июне, когда они еще клейкие и издают тонкий аромат (старые, уже совершенно раскрытые листья не дают лечебного эффекта). Распустившиеся почки использовать не рекомендуется.

ДЛЯ БОЛЬНЫХ КОСТОЧЕК

Листья березы можно использовать все лето для обкладывания больных суставов, при радикулитных и невралгических болях. Можно оборачивать все тело простыней, на которой густым слоем растерты березовые листья, погружать больные ноги на всю ночь в мешки до самого паха с раскрошенными листьями. Больной будет испытывать приятный жар в ногах и познабливание во всем теле с истечением потов, с выделениями из ушей и слизи из носовых пазух. Возможно даже временное слезотечение. Бояться не следует. Это очистится организм.

При радикулите нарвать листьев березы в полиэтиленовый пакет, плотно закрыть, чтобы спарились (разогрелись), вечером листья высыпать на кровать и лечь на горячие листья больным местом, лежать больше часа. Повторить три раза.

Для уменьшения болей в суставах, пораженных ревматическим процессом, применяют хорошо размятые и пропаренные березовые листья. Их кладут на больное место на 2–4 ч, делают тканевую повязку и покрывают пленкой. Курс лечения 7–10 дней.

Листья березы благотворно действуют на нервную систему, особенно отвар, который готовится так: 2 ст. л. свежих измельченных березовых листьев залить 500 мл воды и кипятить 20 минут, затем добавить на кончике ножа пищевую соду и принимать этот отвар в течение дня по несколько глотков.

ДОЛОЙ ПРОСТУДУ

Для лечения застарелого гнойного бронхита используют такой рецепт. Ранней весной 2 ст. л. мелко нарезанных березовых веточек с набухающими почками отваривать в 1 литре молока, в течение двух часов вытapiaвая молоко на медленном огне до 0,5 литра. Затем отцедить. На полстакана молока добавить 1 ч. л. медвежьего жира: выпить утром и в обед по полстакана: вечером, перед сном целый стакан, уже со ст. л. медвежьего жира. Пить теплым (40–50°C), глотками. Вместо медвежьего жира можно употребить козий, говяжий, бараний. На грудную клетку (кроме сердечного района) накладывать на ночь жировые компрессы.

Листья березы способны убивать микробы за 2–3 часа. Не случайно настой из них служит незаменимым профилактическим и лечебным средством при простуде. Особенно важен прием настоев и отваров из березовых листьев в весенне-осенний период для профилактики ревматизма и подагры.

От воспаления в ушах есть очень эффективный метод. Набрать самим или купить в аптеке березовые почки и приготовить спиртовой настой (1 часть

почек и 2 части спирта). Чем дольше хранится настой, тем лучше. Кусочек ваты или бинта смочить настоем, отжать, чтобы не капало, и заложить в ухо. Как при любом компрессе, закрыть ухо пергаментной бумагой, накрыть ватой и завязать теплым платком. Компресс делать на ночь, утром вынимать из уха сухую ватку. Обычно для снятия воспаления бывает достаточно нескольких процедур. Ни в коем случае не закапывать настой в ухо.

ВНИМАНИЕ! Лечебные средства из березы противопоказаны при колите, хронической дизентерии, а также при введении пенициллина. Осторожность в применении их необходима людям, страдающим нефритами (особенно в острой форме), и беременным женщинам.



Я вылечила радикулит ОПИЛКАМИ

Здравствуйте, дорогие редакторы и читатели газеты «Наше здоровье». «НЗ» стала в нашей семье верным, добрым другом. Мы каждый номер перечитываем, потом друзьям и знакомым своим отдаем, которые также узнают из нее много полезного. Зовут меня Мария Леонтьевна. Я живу в Пскове. Непонаслышке знаю, сколько бед и страданий приносит людям радикулит. Эта беда пришла ко мне, когда мне было 45 лет. Сейчас уже 77.

Боли были страшные, лежала, не могла повернуться. Меня двигала моя мама. И я так мучалась 6 месяцев. Что только я ни делала — и блокаду, уколы всякие ставили — ничего мне не помогало. Я буквально превратилась в инвалида. Сама двигаться не могла, на руках меня носили. И однажды меня вынесли на улицу подышать воздухом. И на мое счастье шел молодой мужчина мимо меня и спросил, чем вы болеете. Я рассказала ему, а он, оказывается, тоже болел радикулитом, и он страдал два года и ничем не мог вылечить. Его вылечила одна бабушка-знахарка. Этим рецептом он со мной и поделился. Рецепт очень простой. Я сама вылечилась и потом сына вылечила и на работе многим помогла. Когда лечишь радикулит, он в спине проходит, но потом отдает боль в ногу и нога одна заболевает, но этим средством начина-

ешь лечить ногу, и все проходит. А средство такое. Надо достать на заводе чугунных опилок. Берем миску, т.е. чашку, готовим тряпку, желательно холщевую, но можно и простую в два ряда складываем. На весах вешаем 500 г опилок, высыпаете в миску, берете уксусную эссенцию 1 ст. л., быстро вливаете в опилки, мешаете, высыпаете в тряпку, быстро заворачиваете, чтобы получился блин круглый, и кладете на больное место. И лежите, будет тепло и еще теплее, терпите, будет жарко, но это будет минут 5. Это происходит реакция. Затем опилки нужно выбросить, свое они уже отработали. Делать так нужно в течение недели. Один раз в день. И о радикулите вы позабудете. Больше 30 лет прошло с моей болезнью. И вот с тех пор я здорова, хожу на танцы. Если не верите, попробуйте сами. Опилки чугунные можно достать только на заводах. И возьмите сразу побольше. Которые останутся, потом пригодятся, мало ли кому надо будет. Что не понятно, пишите, спрашивайте. Будьте здоровы. Я сейчас не имею понятия, чтобы болела спина или нога. Это прекрасно. Чувствую себя отлично, чего и вам желаю!

Мария Леонтьевна
ШЛЕЕВА,

180000, г. Псков,
ул. Гражданская, 6-37

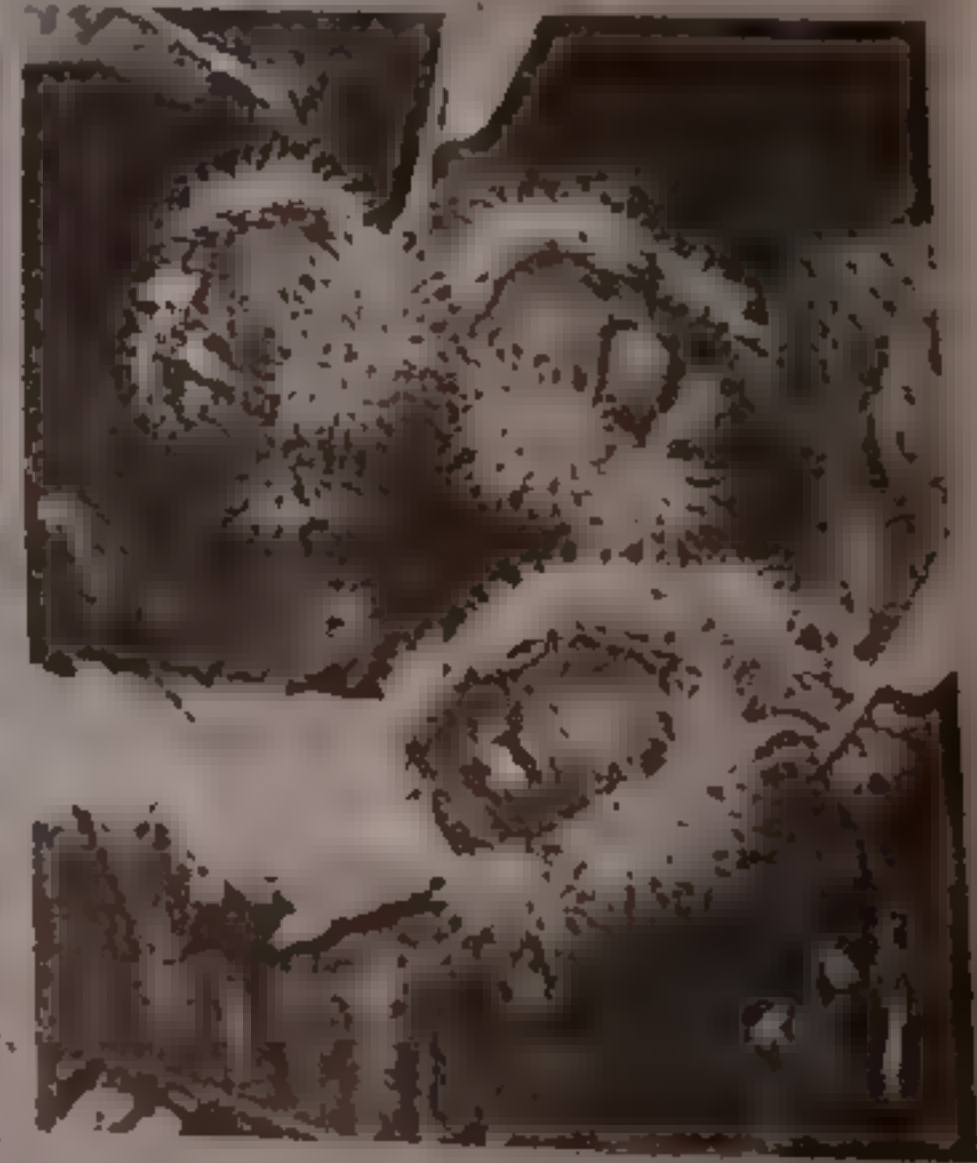


НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

1. Ржаная мука. Замешивается тесто из ржаной муки (без дрожжей) как тесто станет кислым, взять тряпочку или марлю, сложенную вчетверо, наложить на поясницу, а сверху наложить тесто в 1-2 см толщиной. Делать ежедневно на ночь. Достаточно до 10 процедур и радикулит проходит. Некоторые добавляют в тесто 30 капель скипидара.

2. Из холстины сшить пояс с карманами. Положить в карманы плоды каштана конского и носить при радикулите. В народе считают, что это средство помогает.

3. Каштан конский. Плоды каштана вместе с коричневой коркой размолоть в муку. Нарезать черный хлеб тонкими ломтиками, сверху намазать камфорным или сливочным несоленым маслом. Сверху на масло посыпать муку плодов каштана. Наложить на больное место и завязать теплым. Помогает при радикулите.



4. Редька черная. Очистить, натереть на терке. На хлопчатобумажную или льняную тряпку намазать небольшой слой редьки и покрыть другой тряпкой. Наложить на больное место сверху кальку и завязать теплым. Держать такой компресс, пока хватит терпения. При этом создается впечатление медленного и глубокого разогревания. Иногда достаточно сделать несколько раз и болезнь отступает. Наружно тертую редьку употребляют для растирания при радикулитах и ревматизме, а так же подагре и простудных заболеваниях.

08 марта — 21 марта 2006 года • № 5 (43)

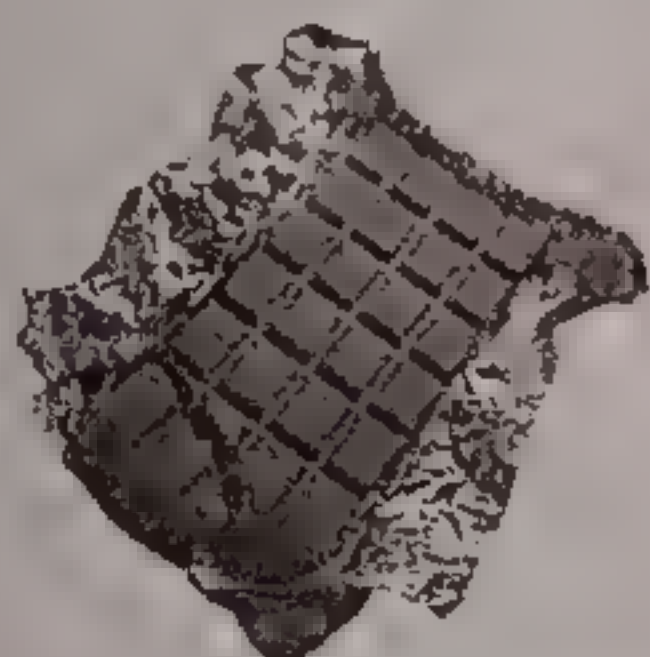
Чем питаться при атеросклерозе

Ежегодно заболевания сердечно-сосудистой системы и, в частности, атеросклероз уносят миллионы жизней. Атеросклероз встречается чаще всего у мужчин в возрасте 50–60 и у женщин старше 60 лет. Вылечить эту болезнь сложно. Но уж если вы заболели, необходимо тщательно следить за своим образом жизни, в первую очередь — за питанием.

Диетологи разработали специальную диету, которую необходимо соблюдать при следующих недугах: атеросклероз сосудов сердца, головного мозга, внутренних органов; заболевания сердечно-сосудистой системы, протекающие на фоне атеросклероза; постинфарктный период.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА:

- жирные сорта мяса и рыбы;
- крепкие мясной и рыбный бульоны;
- животный жир;
- внутренние органы животных;
- щавель, шпинат;
- изделия из сдобного теста;
- острые, соленые, жирные блюда;
- специи и пряности;
- какао, шоколад;
- алкоголь.



РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА:

- хлеб без соли из муки грубого помола;
- вегетарианские супы;
- нежирные сорта мяса и рыбы в отварном и запеченном виде;
- яйца всмятку и омлет;
- свежее молоко, кисломолочные продукты, творог;
- любые овощи (за исключением овощей с грубой клетчаткой) в свежем и отварном виде;
- любые фрукты;
- рассыпчатые крупяные каши;
- растительные масла без холестерина;
- некрепкий чай, фруктовые, овощные и ягодные соки.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ОДИН ДЕНЬ:

1-й завтрак — овсяная каша, яйцо всмятку, чай.

2-й завтрак — салат из тертых овощей с оливковым маслом, отвар шиповника.

Обед — овощной суп, салат из помидоров со сметаной, мясные котлеты на пару, картофельное пюре, фруктовый сок.

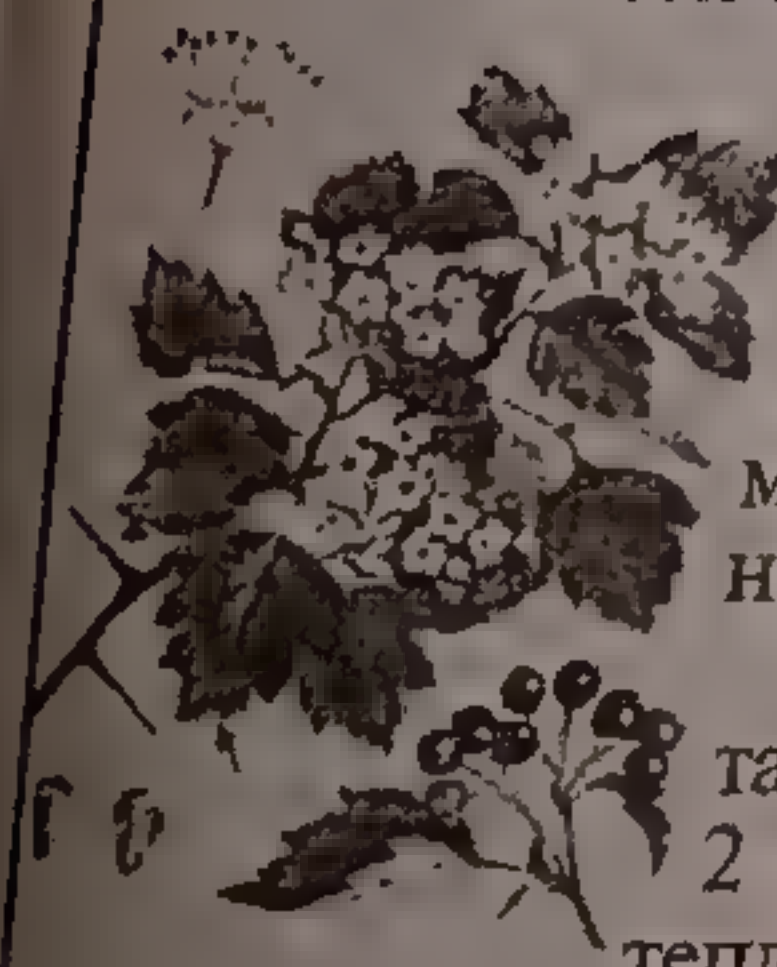
Полдник — ягодный морс, сухарики.

Ужин — морковные биточки, творожная запеканка, чай.

На ночь — ряженка.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

БОЯРЫШНИК ПОМОЖЕТ СЕРДЦУ



1. Цветки боярышника обыкновенного в виде настойки или отвара принимают внутрь при атеросклерозе и спазмах сосудов головного мозга, многих сердечных заболеваниях, нервном возбуждении и бессоннице.

Настой или отвар: 2 ст. л. цветков настаивают час или кипятят 10 минут в 2 стаканах воды и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3–4 раза в день за час до еды.

2. Редька, мед. Редьку натереть, сок отжать, хорошо смешать пополам с медом. Принимать от 1/3–1/2 до 1 стакана в день. До одного стакана доходить постепенно. Предупреждает образование камней в желчных протоках и почках, а также препятствует развитию атеросклероза, болезней печени и водянки.

3. Траву и корневища (все растения) земляники лесной в виде отвара (листья в виде настоя) пьют при атеросклерозе.

Отвар: 1 ч. л. корневищ варят 15 минут в стакане воды, добавляют 1 ч. л. листьев, настаивают час и выпивают в теплом виде глотками за день, лучше до еды.

4. Лук репчатый в виде сока из него с медом в равных частях принимают внутрь для профилактики и лечения атеросклероза как средство, уменьшающее содержание холестерина в крови.

Применение: свежеприготовленный сок из лука смешивают с прогретым в водяной бане медом 1:1 и тщательно перемешивают до полного остывания смеси, принимают продолжительное время по 1 ч. л. 3–4 раз в день до еды.

5. Очищенное масло подсолнечника обыкновенного рекомендуется применять внутрь для лечения и профилактики атеросклероза по 1 ст. л. 3–5 раз в день до еды.

6. Клевер красный (цветущие облиственные верхушки, собранные в начале цветения). 40 г цветов настоять в 500 г водки в течение 2-х недель. Процедить, отжать. Принимать по 20 г перед обедом или перед сном. Курс лечения 3 месяца с перерывом 10 дней. Через 6 месяцев курс можно повторить. Применяется при атеросклерозе с нормальным артериальным давлением, сопровождающимся головными болями и шумом в ушах.

Увлажнители воздуха и здоровье

Влажности воздуха, как правило, не уделяют должного внимания. Но, если воздух в помещении слишком сух или слишком влажен, это вызывает ощущение дискомфорта. Летом слишком высокий уровень влажности является причиной духоты. Что же касается пересушенного воздуха (таким он бывает в квартирах, офисах и других помещениях в отопительный период), то, помимо дискомфорта, в данном случае возникает прямая угроза здоровью.

ПАР И ВОЗДУХ

Влажность воздуха — это количество водяного пара в воздухе. Влажность зависит от температуры. Оптимальная для здоровья влажность воздуха — 40–60%. Увы, ни зимой, ни летом влажность воздуха в наших квартирах и офисах далека от идеальной.

Даже если за окном влажность составляет 90%, в комнате этот воздух нагревается, и при этом его относительная влажность значительно уменьшается. Дышать сухим воздухом вредно. Организм обезвоживается, к человеку легко пристают разные инфекции. Часто страдают дыхательные пути. В результате поражаются и ухо-горло-носовая, и бронхиальная области. Сухой воздух бьет и по другим частям организма. Например, на коже появляется так называемая дегидратационная экзема, выражающаяся в ороговении верхнего слоя кожи, которая становится склонной к воспалению. Кроме того, при низкой влажности ускоряется процесс старения кожи, она теряет свою упругость и эла-

стичность. Слизистая глаз также утрачивает свои защитные функции, открывая дорогу бактериологической инфекции. Избежать этих проблем помогут увлажнители воздуха — климатические приборы, позволяющие достичь необходимого уровня влажности.

КАКОЙ ВЫБРАТЬ

Наиболее распространены сегодня бытовые увлажнители трех типов: традиционные (холодные), паровые и ультразвуковые.

В холодных увлажнителях воздух прогоняется вентилятором через влажный фильтр (увлажняющий картридж), и в результате незначительно остывает (при испарении вода поглощает тепло) и увлажняется. Производительность таких увлажнителей зависит от влажности воздуха — чем она выше, тем ниже скорость испарения. Для обычного бытового увлажнителя это скорее преимущество, чем недостаток, так как таким образом влажность воздуха автоматически поддерживается на оптимальном уровне.

Холодные увлажнители должны работать на дистиллированной воде, иначе увлажняющий картридж будет быстро засоряться, и его придется часто менять. Если такой возможности нет, то необходимо использовать дополнительный смягчающий картридж, уменьшающий жесткость воды.

В паровых увлажнителях испаряющим элементом служат два электрода, погруженные в воду. Когда на электроды подается напряжение, через воду проходит ток, вода нагревается, начинает кипеть и испаряться. Положительной стороной парового увлажнителя является высокая гигиеничность — все болезнетворные микроорганизмы при кипении воды погибают. Но его небезопасно использовать в комнате, где есть дети, — струя пара остается очень горячей на расстоянии до 10 см от носика увлажнителя.

Наиболее высокотехнологичными устройствами на сегодняшний день являются ультразвуковые увлажнители. В процессе работы увлажнителя на пьезоэлемент, погруженный в воду, подается нап-

ряжение высокой (ультразвуковой) частоты, он вибрирует и расщепляет воду до состояния мелкодисперсной взвеси, образующей облачко тумана. Встроенный вентилятор выдувает этот туман через носик в помещение, где водяная взвесь быстро испаряется. Внешне это выглядит так, как будто внутри увлажнителя кипит вода, однако пар при этом имеет комнатную температуру. Эти увлажнители, как и паровые, регулируют влажность в широком диапазоне, в то же время они не нагревают помещение и работают практически бесшумно.

Работают они, как и холодные увлажнители, на дистиллированной воде или с использованием смягчающего воду картриджа. Большинство ультразвуковых увлажнителей снабжается регуляторами производительности и гигростатами, а некоторые — дисплеями, отображающими уровень влажности в помещении и режим работы увлажнителя.



18 марта – 21 марта 2006 года • № 5 (43)

Накроши редиску в миску

Джентльмены удачи были неправы, приписав редиске нехорошие качества! На самом деле этот овощ – просто сокровище и спасение во многих случаях. Хотя храниться может не так долго, как хотелось бы. Редис вызревает раньше других овощей и не один раз за сезон. Ценится он прежде всего как ранняя культура.

ПОРА САЖАТЬ

Семена редиски сеют сразу, как только растает снег. Это холодостойкое растение. Семена прорастают при 4-5 градусах тепла. А маленькие росточки выносят заморозки до минус 2. Редис нужно часто поливать особенно при формировании корнеплода. Если влаги будет мало, корнеплод получится жестким и грубым. Редиска очень любит солнышко, но при этом, как ни странно, предпочитает короткий световой день. Он должен быть не дольше 9-10 часов. Если солнца слишком много, посевы нужно укрывать светонепроницаемой пленкой. Почвы для редиса предпочтительно легкие, нейтральные или слабокислые, перед посадкой можно вносить перегной, но не свежий навоз (иначе редис окажется полый внутри).

ЧТО ОН МОЖЕТ

Редис содержит довольно большое количество витамина С (до 35%). В молодой редиске минеральных веществ (калия, железа) и витаминов больше, чем в обычной редьке, а грубой клетчатки, гликозидов и эфирных масел меньше. Салаты из редиса со сметаной, растительным маслом обладают умеренным желчегонным, противоотечным действием, улучшают аппетит, способствуют лучшей перистальтике и опорожнению кишечника. Применение редиса с лечебной целью не отличается большим разнообразием в сравнении с другими овощами. Его можно использовать как отвлекающее, раздражающее и противовоспалительное средство в случае, когда нет других средств. Так, при радикулитах, невралгиях болеутоляющий эффект можно полу-

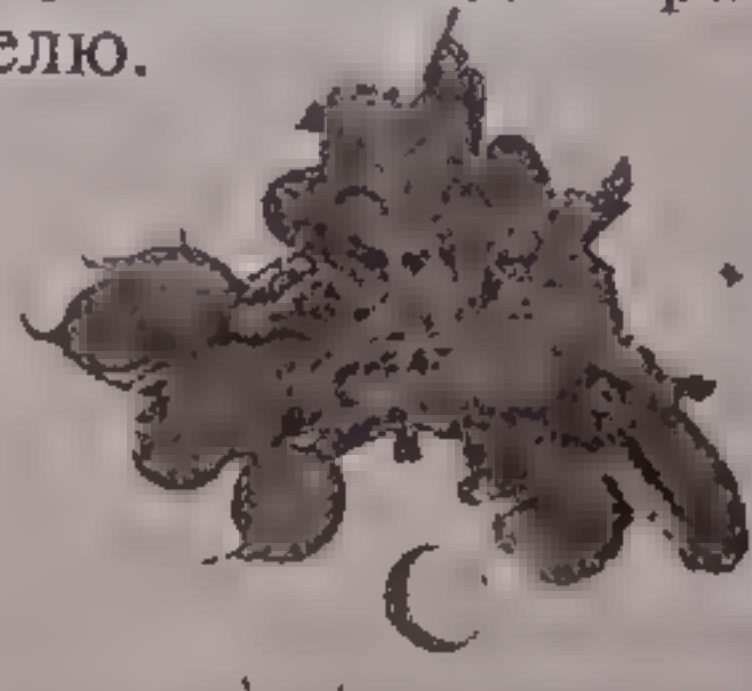
чить, прикладывая к больным местам кашицу из корнеплодов по типу компресса. При простудных состояниях полезен сок редиса в комбинации с луковым соком и медом.

При атеросклерозе, гипертонической болезни рационально включать в меню блюда из редиса.

ЛЕКАРСТВО ОТ ОЖИРЕНИЯ

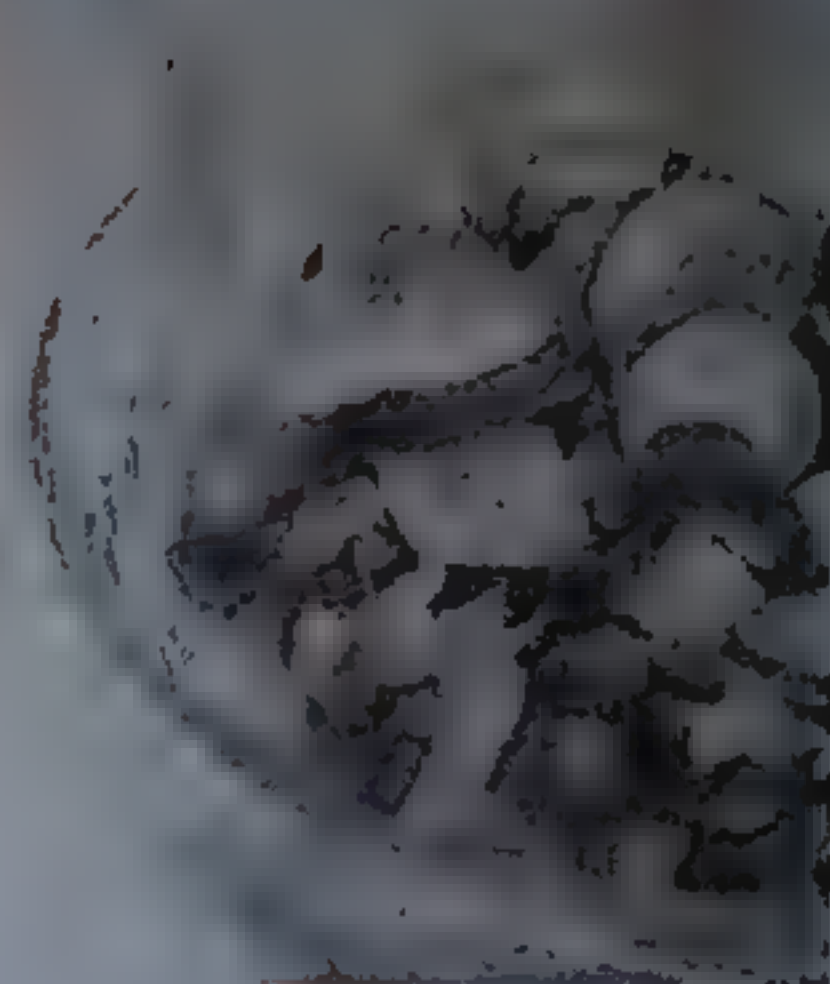
Учитывая, что в наше время все лекарства очень дороги, редис является самым дешевым лекарственным средством для лечения людей, страдающих избыточной массой тела. Измельченный редис смешать с творогом, посыпать зеленью укропа. На 400 г творога берут 300 г редиса, 1 столовую ложку укропа. Эту дневную норму нужно съесть за 4 приема.

Творожно-редисочный день для похудения можно проводить один раз в неделю.



И ВКУСНО, И ПОЛЕЗНО

САЛАТ «НАТЮРМОРТ»



20 редисок с листьями, 20 молодых листьев одуванчика, 4 ст. л. мелко нарубленного зеленого лука, 4 ст. л. растительного масла, горчица, соль.

Листья редиса измельчить, смешать с мелко нарезанным зеленым луком, заправить растительным маслом, добавить по вкусу готовую горчицу. На блюдо положить хорошо промытые листья одуванчика, на каждый листик положить приготовленную смесь, сверху выложить красный редис.

ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК из кефира с редисом

10 редисок, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки и укропа или зеленого лука, 4 стакана кефира (простокваши), соль.

Редиску вымыть, нарезать тонкими ломтиками или мелко нарубить и смешать с мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. Кефир тщательно перемешать и при помешивании добавить в него приготовленную смесь из редиски и нарубленной зелени, заправить по вкусу солью. Подавать сразу. Этот великолепный напиток восполняет нехватку витаминов в организме.

Если Вы – фермер или дачник, садовод или огородник,

**НОВАЯ
ГАЗЕТА**

**ЗАЧНЫЙ
ДАИ**

для ВАС!

**Теперь
в 2 раза
толще!**

Свежий номер в продаже с 1 марта!

Сексуальное желание зависит от питания



У моего мужа стала снижаться потенция. Он это чувствует и очень переживает. О том чтобы к врачу пойти, даже заикаться не велит. Хочу попробовать покормить его петрушкой и сельдереем. Но не знаю, сколько давать. Говорят, и другие растения помогают. Какие? Подскажите, пожалуйста.

Клавдия Сергеевна СЛЕПЦОВА, г. Гдов



Вы правы, петрушку и сельдерей используют в качестве средств, повышающих сексуальные возможности. Смело добавляйте в салаты свежую траву, которая не только полезна, но и придает блюдам пряный вкус. Можно приготовить в домашних условиях сок, который принимают по 2 ч. л. 3 раза в день.

Безусловно, растения имеют определенные свойства и силу. Но большую роль играет ваш

настрой во время их приготовления. Одно и то же блюдо, приготовленное разными людьми или одним человеком, но в разном душевном состоянии, будет иметь разный вкус и даже нести разную информацию.

А уж если говорить о еде, предназначенной для повышения потенции, то и готовить ее вы должны только в добром расположении духа. И тогда пища, приготовленная вашими руками и с использованием афродизиаков, принесет в ваш дом любовь, гармонию и здоровье.

ЧТО ТАКОЕ АФРОДИЗИАКИ?

Так называются традиционные продукты, которые широко используют для приготовления эротической пищи. Это травы, овощи, плоды, корни, грибы, приправы и пряности. Но не следует забывать и о молочных и кисломолочных продуктах: кефире, твороге, йогурте, сыре.

Для приготовления эротических блюд также используют мясо крупного и мелкого рогатого скота и (особенно!) рыбы различных видов. Самая почитаемая из рыб — камбала. Недаром ее называют «Пробуждающая любовь». Из дичи предпочтительны фазан и дрозд.

Но с афродизиаками надо быть очень осторожной. Одно и то же вещество может и тонизировать, и расслаблять, подавляя возбуждение. Вино в небольших количествах возбуждает, а если превысить дозу, наоборот, расслабляет.

Сильный афродизиак, действующий главным образом на мужчин, кардамон, при добавлении в пищу или кофе в малом количестве, буквально на кончике ножа, усиливает мужскую потенцию, а при большей дозировке подавляет ее.

Чтобы не переест, эротический стол должен быть красивым, но голодным. Трапезу начинают и заканчивают сырыми овощами, травами, кореньями, различными ароматическими настоями.

ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ

☞ СЕЛЬДЕРЕЙ С АПЕЛЬСИНАМИ

1 апельсин, 1 корень сельдерея, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, сахар, соль.

Апельсин вымыть, очистить от кожуры и разделить на дольки. Корень сельдерея тщательно промыть, очистить, а затем натереть на крупной терке. Добавить в образовавшуюся массу, предварительно сбрызнув ее лимонным соком, дольки апельсина и сметану.

Тщательно перемешать, добавить соль и сахар по вкусу.

☞ БАНАНЫ В ВИННОМ СИРОПЕ

200 г красного вина, 100 г сахара, корица, бананы.

Сварить сироп из вина, сахара и корицы. Когда сироп закипит, опустить в него очищенные бананы и сразу же снять посуду с огня. Выдержать бананы в сиропе несколько часов.

☞ ЭЛИКСИР ДЛЯ МУЖЧИН

1 л водки, 15 г корней дягиля, 10 г аниса, 10 г кориандра, 5 г сельдерея, 5 г укропа.

Настаивать 3 месяца в темном месте. Принимать не более 50 г в день.

☞ СИЛЬНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ДВОИХ

Семена крапивы и подорожника растолочь и залить медом. Дать постоять 30–40 мин на солнце, чтобы средство пропиталось энергией солнца. Принимать не более 1 ч. л. в день. Есть отдельно или добавлять в пищу.

☞ Большую силу имеют малина или малиновое варенье. Они входят в состав простого, но очень действенного рецепта: перепелиные яйца взбить в пену, добавить малину или малиновое варенье, сахар или мед по вкусу.

Вы можете и сами пофантазировать на эротико-кулинарную тему и изобрести свои рецепты афродизиаков из самых разных продуктов. Главное требование к ним — быть легкими, питательными и приготовленными с любовью.



08 марта — 21 марта 2006 года • № 5 (43)

ПРОСТАТИТ: быстрее к врачу



В ЧЕМ ПРИЧИНЫ?

Основной причиной развития заболевания является особенность анатомического строения простаты, а также ее кровоснабжения. Однако болезнь может быть связана и с проникновением инфекции. В зависимости от причины заболевания воспаление предстательной железы может быть: инфекционным, конгестивным и смешанным.

Инфекция попадает в предстательную железу из уретры, мочевого пузыря, прямой кишки, она также может переноситься по лимфатическим или кровеносным сосудам малого таза. Конгестивная или застойная форма заболевания встречается у мужчин с нарушенным крово- и лимфообращением в органах малого таза, приводящим к гормональным изменениям. Сидячий образ жизни, низкая сексуальная активность, злоупотребление сауной, вредные привычки способствуют снижению иммунитета.

При смешанной форме воспаление предстательной железы начинается при попадании инфекции в застоявшуюся сперму,

что наблюдается при конгестивных простатитах.

Однако не всегда инфекция приводит к развитию воспаления простаты, для этого необходимо наличие предрасполагающих факторов: хронические заболевания, нарушение кровообращения, обменных процессов, сидячий образ жизни, недостаточная сексуальная активность или, наоборот, чрезмерная половая жизнь, травмы промежности, переохлаждения и т.д.

Без соответствующего лечения простатита у мужчины нарушается половая функция, происходят изменения в образовании сперматозоидов. Воспаление простаты может протекать бессимптомно, и нередко мужчины узнают о заболевании при лечении других болезней: уретрита, везикулита и т.д.

СИМПТОМЫ

В зависимости от клинической картины выделяют острый и хронический простатит. Острая форма заболевания длится не более 1-2 месяцев. Если в течение этого времени не было проведено лечение, то болезнь переходит в хроническую форму.

Хронический простатит — наиболее распространенное заболевание среди мужчин молодого и среднего возраста. Этой болезнью болеют от 11% до 35% мужчин в возрасте от 20 до 40 лет. Это связано с обилием рекламы лекарственных препаратов и биологически-активных добавок, что приводит мужчину к процессу самолечения, которое в большинстве случаев является необоснованным и бесполезным, а иногда и вредным для организма в целом.

Основными симптомами острого простатита являются: учащенное, болезненное мочеиспускание, боль в промежности, снижение потенции, общее недомогание.

При хронической форме пациенты жалуются на: боли в нижней части живота и промежности, учащенные позывы к мочеиспусканию, затрудненное мочеиспускание, расстройство сексуальной функции.

КАК ЛЕЧИТЬ

При подозрении на простатит необходимо не откладывая идти к урологу.

ВОПРОС-ОТВЕТ

Здравствуйте! У меня очень часто были воспалены придатки, и при посещении гинеколога были обнаружены спайки в придатках. Что это такое? Могут ли от этого быть проблемы с зачатием (бесплодие)? Заранее спасибо!

Ольга В., г. Оренбург

— Уважаемая Ольга, спаечный процесс (спаечная болезнь) часто возникает после воспалительных процессов в брюшной полости (вследствие воспаления придатков матки, операций и других заболеваний). Это может приводить к «склеиванию» органов и образованию рубцовой ткани, что приводит к непроходимости маточных труб и, как следствие, к бесплодию. При осмотре гинекологом и при УЗИ можно лишь заподозрить наличие этого заболевания. Поэтому, раньше времени тревогу бить не стоит.

Владимир Георгиевич АНЧКИН, врач-гинеколог

Бегом от «Скорой»

Краткий обзор систем оздоровления организма



Виноградов П.М.

ДЫХАНИЕ ПО ДВОДОЙКО

Профессор Дводойко создал комплекс специальных упражнений, которые позволяют человеку полноценно дышать под водой. Сначала человек учится дышать, зайдя в воду по шиколотки, потом по колено, потом по пояс, по грудь, по шею и, наконец, человек дышит, полностью погрузившись в воду! Очевидцы (профессор Дводойко и его ассистент Вдудойко) утверждают, что это просто чудо! Болезни дыхательных путей отступают под напором воды!.. В конце курса занятий организм пациента состоит из воды не на восемьдесят процентов, а на все сто!

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ВО СНЕ

Для эффективного оздоровления необходимо приобрести фирменную кассету «Оздоровление во сне по методу народного целителя П. С. Ночь-Горшко-вского» с голографической наклейкой, подтверждающей ее подлинность, лечь в кровать, включить кассету и уснуть. Имейте в виду: запись может услышать только спящий человек! Если вы не уснули, вы ничего не услышите (кроме тихого шипения) и не оздоровитесь! Не пытайтесь пользоваться оздоровительной кассетой наяву — хуже будет!

УРАНОТЕРАПИЯ

Натираться урановой рудой, пить отвар урана, обливаться из тяжелого ведра с тяжелой водой — традиция, заложенная нашими мудрыми предками — древнерусскими академиками Курчабором, Харитосветом и Нильсособором. Согласно учению великих просветленных старцев, кто выживет после сих процедур — тому уж никакие болезни и флюорографии не страшны.

СИСТЕМА ИВАНА КУЗИНА или «ПИПКА»

Иван Кузин, простой деревенский паренек рано открыл в себе удивительные способности. Окружающие тоже заметили, что у Ивана есть удивительные способности. Он мог по несколько часов, а иногда и дней. Девки в страхе бежали от него и отказывались выходить за него замуж. Своим последователям Иван Кузин дает несколько простых советов: 1. Каждое утро, до восхода солнца, нужно выйти на улицу и умыться, при этом желая всех. 2. Не употреблять спиртного, кроме пива со сметаной, а употреблять орехи, устрицы, кальмары, гребешки и салат из морской капусты. 3. С полуночи пятницы до утра субботы — строгое воздержание. 4. Других ограничений нет.

СИСТЕМА ДРЕВОХОЖДЕНИЯ ПРОФЕССОРА ОБЕЗЬЯННИКОВА

Система основана на глубоком убеждении проф. И. Обезьянникова в том, что люди произошли от обезьян. Согласно методу профессора проживание голышом на дереве — максимально естественное состояние человека. Нахождение на дереве, питание плодами этого дерева, его корою и верхними слоями древесины максимально полезно для человека. При этом в организм входят длинные и твердые молекулы древесины, которых в организме явный недостаток, а шлаки и каки выходят с дерева вниз, чему дополнительно способствует страх высоты, который развился у современного человека в отличие от дочеловеческой обезьяны. При таком способе существования максимально развиваются все скрытые возможности человека — развивается третий глаз, первый хвост, мозоль на задней части туловища и смешиленость. У системы проф. Обезьянникова уже есть несколько последователей, выглядят они превосходно, но, к сожалению, более подробно расспросить их не удастся, так как объясняются они жестами, ужимками и банановой кожурой.



Использованы материалы «Красной Бурды»

Уважаемые читатели! Продолжается подписка на издания ИД «КУРАЖ». Спрашивайте в местных почтовых отделениях каталог российской прессы «Почта России». Индексы наших изданий:

«Энциклопедия здорового образа жизни, НЗ», газета для всей семьи — 12457,
«Окрошка», журнал о здоровой и вкусной пище — 11316; «Брат», мужская газета — 11315;
«Залепуха!», газета сканвордов для взрослых и детей — 11314.

08 марта – 21 марта 2006 года • № 5 (43)

Личная жизнь и здоровье



Статистика показывает, что, как правило, семейные люди живут дольше, чем одинокие граждане. Однако иногда между супругами вспыхивают такие баталии, что о долгой жизни и говорить не приходится. Хорошо бы просто выжить. Наш тест поможет вам проверить, все ли благополучно в вашем очаге.

Подчеркните вопросы, на которые вы ответили бы утвердительно.

4. Вам не хочется возвращаться домой после работы?

5. Часто ли вы ведете жаркие споры на тему денег?

6. Перестали ревновать своего партнера?

7. Не возникает ли у вас чувство, что вы попали в ловушку и хотите из нее выбраться?

8. Не кажется ли вам, что ваш брак мешает вашей карьере и общественной деятельности?

9. Не перестала ли половая жизнь удовлетворять вас и вашего партнера?

Все вопросы имеют крайне важное значение. Утвердительный ответ на любой из них показывает, что вам следует подумать над вашими отношениями с партнером. Возможно, стоит обратиться к психологу — специалисту по проблемам семьи и брака.

КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

В период с 8 по 21 марта магнитных бурь не ожидается. Лишь 21 марта возможны небольшие геомагнитные возмущения.

Ответы на сканворд из №4 (42)

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | А | Р | И | С | Т | О | К | Р | А | Т | С | |
| К | | | | | | Р | О | Б | | В | У | Д |
| И | | | | | | У | М | А | Д | Р | Е | С |
| Н | | | | | | Ш | И | П | О | К | Т | И |
| О | | | | | | О | Р | А | С | Ф | А | Л |
| К | | | | | | Б | Р | Е | В | Н | О | И |
| А | Р | А | Б | И | К | А | С | | С | Т | Р | Е |
| Р | | И | Л | | | С | А | К | У | Р | А | О |
| Т | Р | А | Н | З | И | С | Т | О | Р | | Д | А |
| И | | Г | Ш | П | О | Р | | | | К | А | Р |
| Н | А | П | О | Л | Е | О | Н | Р | А | Н | Т | Х |
| А | И | | | Р | У | Б | А | И | | А | Ф | И |
| | П | Р | И | М | А | С | Т | Р | У | Т | О | В |
| И | С | А | Е | В | | | | | | | П | Л |
| М | | Ф | А | Л | | | | | | | П | А |
| П | Е | Л | Е | Н | | | | | | | О | А |
| Е | | Р | Д | | | | | | | | К | У |
| Р | А | К | И | Т | | | | | | | О | Н |
| А | Л | Е | | | | | | | | | Р | В |
| Т | О | Б | О | З | | М | О | Н | Т | А | Н | А |
| Р | А | П | И | Р | А | А | У | | | | О | Л |
| И | | В | Е | Ч | Е | Р | Т | Р | О | С | Г | И |
| Ц | У | Н | А | М | И | П | А | Р | И | Т | О | Л |
| А | | К | А | Н | Л | | О | С | Т | | У | А |

РАБОТА

Работа на дому. Вырезание этикеток, сборка авторучек, фасовка семян. Материалы почтой. Договор. Зарплаток до 12000 руб./мес. От вас конверт с о/а. 607228, г. Арзамас, а/я 6 «Провинция»

Надомная работа всем! Обработка почты, рассылка проспектов и др. Стабильная з/плата от 15000 руб/мес. 111396, г. Москва, а/я 117, Сергеевой + конверт с о/а,

РЕЦЕПТЫ

Алтайские травы. Кукольник — алкоголизм. Морозник — похудение. Усней — шитовидка, астма. Акониит — противоопухолевое. Полный курс — 200 руб. 650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова, 1А-7. Т. (3842) 56-10-36. Лиц. Д 044407 адм. Алт. края от 30.04.02 г.

РАЗНОЕ

Методика увеличения роста в любом возрасте. В месяц по 5 см. Стоимость — 180 р. Оплата при получении. 644123, г. Омск, а/я 9090. Чекалину М. С.



Главный редактор
ЕЛЕНА ФАЛАТОВА

Учредитель
ООО «Газеты Провинции»
Издатель
ОАО «ИД «Кураж»
Юридический адрес:
127474, Москва,
Дмитровское шоссе, д. 60
Адрес редакции:
127474, г. Москва,
Дмитровское шоссе,
д. 60, 7-й этаж
Тел.: 250-77-03
Тел./факс: 250-72-23

Реклама:
rekmanager@province.ru,
(095)250 77 02, Реализация:
oreshin@province.ru,
(095)250 72 23
Тираж 56 500
Цена свободная

Зарегистрирована Министерством
Российской Федерации по делам
печати, телерадиовещания и
средств массовых коммуникаций.
Регистрационный номер
ПН №77-18119

При перепечатке уведомление и
ссылка на газету обязательны.

Незаконные материалы не возвра-
щаются, публикуются и оплачиваются по
усмотрению редакции. Редакция оста-
вляет за собой право публиковать полно-
стью или частично любые пришедшие в ее
адрес письма. При подготовке номера ис-
пользованы интернет-ресурсы.

За содержание рекламных объяв-
лений ответственность несет рекламода-
тель. Прежде чем воспользоваться сове-
тами или рецептами из нашей газеты,
проконсультируйтесь у врача. За реко-
мендации, данные читателями, редакция
ответственности не несет.

По всем вопросам, связанным с под-
пиской на наше издание по Каталогу «Почты
России» (индекс «НЗ» — 12457), просим
обращаться в Отдел подписки Межрегио-
нального Подписного Агентства, тел.
(095) 974 2131, доб. 486, 487, 513, 448,
557, 495; адрес: 127994, г. Москва, К-51,
ГСП-4, Цветной бульвар, д. 30, стр. 1.
Вопросами доставки подписных тиражей
редакция не занимается.

Газета отпечатана в типографии
«Альфа-Принт», г. Ярославль,
ул. Судостроителей, 3.
Зак. № 431

Подписано в печать: 21.02. 2006

Уважаемые читатели!

Свои вопросы, пожелания и материалы для печати
вы можете передать нашим собственным корреспондентам:

Астрахань — Ирина Триголосова (8512) 39-27-33
Архангельск — Ирина Ивашина (8182) 47-30-20
Белгород — Наталья Гольдер (4722) 32-04-23
Брянск — Евгения Кузнецова (0832) 41-93-03
Волгоград — Татьяна Дмитриева (8442) 33-11-67
Вологда — Игорь Павлов (8172) 72-84-67
Воронеж — Надежда Королева (4732) 51-94-83
Владимир — Аннета Титарникова (4922) 38-69-80
В. Новгород — Татьяна Козловская (816 2) 67-62-27
Иваново — Софья Герасимова (4932) 41-03-15
Калининград — Рыбина Светлана (0112) 35-99-69
Кемерово — Анастасия Максимова (3842) 58-70-48,
58-71-13
Кострома — Марина Чечушкина (4942) 55-96-61
Краснодар — Ольга Кирова (8612) 267-11-03
Курган — Елена Луциц (3522) 57-97-97
Курск — Владимир Роговский (4712) 51-26-12
Липецк — Екатерина Деревяшкина (4742) 22-75-58
Н. Новгород — Оксана Олышанская (8312) 28-46-28
Новокузнецк — Оксана Рукакова (3843) 74-16-94

Омск — Ольга Руденко (3812) 25-62-81
Оренбург — Светлана Карлюгина (3532) 98-51-26
Орел — Анжела Абраменко (4862) 43-45-08
Пенза — Лариса Ерина (8412) 32-27-36
Пермь — Марина Кучменова (342) 218-29-23
Псков — Ирина Федорова (8112) 79-32-94
Пятигорск — Наталья Тарасова (8793) 39-51-63
Ростов — Татьяна Семенова (06536) 244-18-25
Рязань — Марина Бакушина (4912) 24-61-58
Самара — Марат Сафиуллин (846) 270-23-44
Саратов — Владимир Ахляши (8452) 27-80-10
Смоленск — Светлана Анисимова (4812) 32 42 09
Ставрополь — Юлия Филь (8652) 56-44-73
Тамбов — Константин Садыков (4752) 72-03-05
Томск — Ольга Никитина (8-3452) 24-52-71
Ульяновск — Елена Агуреева (8422) 981917, 981628
Уфа — Екатерина Соколова (3472) 51-85-35
Хабаровск — Юлия Рукакова (4212) 64 98 91
Челябинск — Марина Глушкова (351) 78 07 26
Ярославль — Ольга Лисенко (0852) 32-98-16

СОЛЯНОЧКА

ГАЗЕТЫ И СЛОН
ИЗДАТЕЛЬСТВО

«ВКУСНАЯ» ГАЗЕТА ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ГОТОВИТЬ №4(108) 2006

В каждом номере
**«СОЛЯНОЧКИ» —
ОРИГИНАЛЬНЫЕ
БЛЮДА**
к повседневному
и праздничному столу

ФОРШИРОВАННЫЕ ЛИМОНЫ

На 2 порции: лимон - 2 шт.,
сардины в масле - 4 шт., маслины - 4 шт.,
горчица неострая - 1 чайная ложка,
сметана - 1 чайная ложка.

Лимоны ошпарьте. Срежьте верхушки так, чтобы
получились маленькие крышечки. Вырежьте мякоть
острым ножом. Отрежьте донышко каждого лимона
для устойчивости.

Удалите кости из рыбы. Разомните сардины с не-
большим количеством масла. Мелко порубите мас-
лины. Смешайте сардины, маслины, горчицу, смета-
ну и немного лимонной мякоти. Заправьте солью и
перцем.

Наполните подготовленные лимоны
смесью и оформите маслинами
и зеленью петрушки.
Подавайте с
зерновым хле-
бом.

холодные блюда

АППЕТИТНЫЙ САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С МОРКОВЬЮ И СЫРОМ

На 4 порции: редька - 1 шт., морковь - 1-2 шт., сыр твердый - 100 г, растительное масло - 4 ст. ложки, тмин молотый - 2 ч. ложки, соль - по вкусу.

Редьку и морковь нарежьте соломкой, сыр натрите на терке, лук мелко порубите. Овощи соедините с сыром, посолите, заправьте маслом, добавьте тмин и перемешайте. Оформите салат нарезанным зеленым луком.



БЫСТРАЯ ЗАКУСКА ИЗ ТОМАТОВ С ЛОСОСЕМ

На 4 порции: 1 банка (250 г) лосося, консервированного в собственном соку, 2 больших помидора, 1 ст.л. оливкового масла, 2 ч.л. винного уксуса, 0,5 лимона, по 1 пучку зеленого салата и укропа.

Помидоры разрезать пополам вдоль, удалить семена вместе с соком, чтобы получились «чашечки».

Смешать масло и уксус, приправить солью и перцем по вкусу. Полученной смесью полить половинки помидоров.

Лосося вынуть из банки, слегка обсушить, слегка размять вилкой.

Листья салата выложить на сервировочную тарелку, сверху положить половинки помидоров, в каждую поместить кусочек рыбы.

Украсить ломтиками лимона и веточками укропа.

© «Гастроном».

САЛАТ ИЗ РИСА С САЛАКОЙ

Продукты: 2 стакана риса, 1 банка консервированной рыбы в масле, 4 небольшие соленые салаки, 1 чайная ложка уксуса, 1 помидор, 1 огурец, листья зеленого салата, 1 столовая ложка консервированных каперсов, черный молотый перец, соль - по вкусу.

Переберите и промойте рис и отварите его в кипящей подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте струей холодной воды и обсушите на воздухе.

Очистите от костей и мелко нарежьте салаку, нарежьте консервированную рыбу и каперсы, добавьте к ним растительное масло и уксус. Нарежьте помидор и огурец кубиками, очень мелко нашинкуйте зеленый салат. Выложите рис в салатник, перемешайте с рыбой и каперсами, добавьте помидор, огурец и зеленый салат. Посолите и поперчите. Если необходимо, добавьте еще растительного масла.

САЛАТ ИЗ ХЛЕБА

200 г черствого пшеничного хлеба, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 луковицы (или пучок зе-

леного лука), зелень петрушки, майонез или растительное масло, соль - по вкусу.

Хлеб и яйца натереть на крупной терке, добавить измельченные лук и петрушку. Перемешать, заправить майонезом или растительным маслом, посолить.

СЕЛЬДЬ В СМЕТАНЕ

2-3 слабосоленые сельди, 1-2 луковицы, 0,5 стакана мелко нарезанного укропа, 1 стакан сметаны, 0,25 л молока.

Сельдь полностью очистить и филировать, разделив на две половины. Вымочить филе в молоке в течение 10-12 ч., затем нарезать кусочками шириной 1-1,5 см и разложить на блюде ровным слоем. Поверх положить тонко нарезанный лук колечками, залить ровным слоем густой сметаны и сверху засыпать нарезанным укропом.

250 г филе сельди, 5 картофеля, 1 луковица, 2 ст. ложки зеленого лука, 1 стакан сметаны.

Сельдь филировать, вымочить в кипяченой холодной воде пополам с молоком, мелко нарезать кубиками.

Так же нарезать отварной картофель, колечками нарезать репчатый лук.

Все перемешать, залить сметаной, посыпать зеленым луком.

ЯЙЦА В МАЙОНЕЗЕ С МАСЛИНАМИ

6 сваренных вкрутую яиц, 1 банка майонеза, 200 г твердого сыра, 2 ст. ложки сметаны, 12 маслин, зелень петрушки.

Яйца разрежьте вдоль на половинки, обмакните в смешанный со сметаной майонез, обваляйте в натертом на мелкой терке сыре и выложите на стеклянную тарелку. На каждое яйцо положите по маслине и листочку петрушки.

Как делают деньги?

Производственное предприятие "Киров-Стройиндустрия" предлагает 100 наименований оборудования для малого бизнеса, для производства:

- Облицовочной и потолочной плитки. От 2 тыс. руб.;
- Стеновых, строительных и фундаментных блоков (себестоимость 5 руб., при цене реализации до 50 руб.), черепицы, заборов, кирпича, брусчатки для строительства, утепления и благоустройства коттеджей, садовых и дачных домов, гаражей и т. д. из местного сырья!

Разместить производство можно даже в обычном гараже, а от +5°C - под открытым небом.

Стоимость от 4 до 30 тыс. руб.

Организовать эти производства по силам каждому. Оборудование доставляется по почте (цены с доставкой).

Для получения бесплатных цветных каталогов нашего оборудования пишите по адресу: 610000, г. Киров, а/я 10 Кировстройиндустрия, отдел 27

Тел. в г. Кирове: 8(8332) 56-30-29, 57-31-24, 63-05-92.

Покупая у нас, Вы защищены от подделок!

www.kstin.ru

рецепты от редактора

РЫБНЫЙ САЛАТ

300 г филе рыбы (лучше всего из трески, пикши, морского окуня), 50 г репчатого лука, 100 г сметаны или майонеза, 1 лимон, зелень петрушки, сахар, соль, уксус - по вкусу, мука для панировки и растительное масло.

Филе запанировать в муке, обжарить в растительном масле, охладить, порезать тонкими полосками, сбрызнуть уксусом и оставить на 20-30 мин. Уксус можно заменить лимонным соком. Добавить измельченный репчатый лук, сметану (майонез), сахар, соль и перемешать.

Салат положить в салатник, украсить рубленой зеленью петрушки, веточками петрушки и ломтиками лимона.

МОЛОЧНО-ОВОЩНОЙ СУП

Молоко - 1,5 л, капуста свежая - 200 г, картофель - 3 шт., репа - 1 шт., морковь - 1 шт., сливочное масло - 3 ст. ложки, соль - по вкусу.

Морковь и репу вымыть, очистить, натереть на крупной терке, выложить в сковороду, добавить масло и пассеровать 3-4 минуты.

Картофель очистить и нарезать кубиками, капусту - квадратиками.

Молоко вылить в кастрюлю, довести до кипения, всыпать картофель и варить 5 минут. Затем добавить пассерованные овощи, капусту и еще готовить 8-10 минут.

МАКАРОНЫ С ГРИБАМИ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ

Для приготовления этого пикантного по вкусу, но простого по приготовлению блюда нам потребуется 200 г макарон, 100 г шампиньонов, 100 г сыра, 3 ст. ложки томатной пасты, 3 ст. ложки растительного масла, побольше зелени укропа, соль - по вкусу.

Грибы моем, чистим и нарезаем тонкими пластинками. Сыр натираем на мелкой терке.

Шампиньоны обжариваем до готовности, а в конце добавляем томатную пасту. Подсаливаем и еще тушим несколько минут.

Макароны отвариваем в подсоленной воде и откидываем на дуршлаг.

Выкладываем макароны на блюдо, перемешиваем с сыром и нарубленным укропом. Добавляем грибы в томатном соусе.

С. МАНДРУСОВ.

внимание: конкурс!

Уважаемые читатели!

Предлагаем вам принять участие в новом кулинарном конкурсе

«Мое любимое блюдо»

Не сомневаемся, что у каждого из вас среди множества разнообразных рецептов блюд есть самые-самые, приготовление которых доставляет вам радость. Так поделитесь этой радостью с другими!

Мы ничем не ограничиваем вашу фантазию. Это могут быть блюда из мяса и рыбы, овощей и грибов, из круп, молока и яиц, всевозможные заготовки, выпечка, торты, пирожные и прочее.

Главное, чтоб в рецептах присутствовала изюминка, оригинальный подход к приготовлению блюда.

Письма с пометкой «На конкурс» посылайте по адресу:

603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1, газета «Соляночка».

Не забудьте указать свой обратный адрес.

Держите в тайне конкурс! Победителей ждут оригинальные призы.

Рецепты на конкурс помещены на стр. 21-26.



СЫТНЫЙ СУП

2,5 кг говяжьих костей, 350 г сала, 350 г перловой крупы, 350 г сушеного гороха, 1,3 кг картофеля, 100 г корня петрушки, 100 г моркови, пучок зелени петрушки, соль, перец.

Это очень вкусный суп, заменяющий первое и второе блюдо, из гороха, перловой крупы и картофеля.

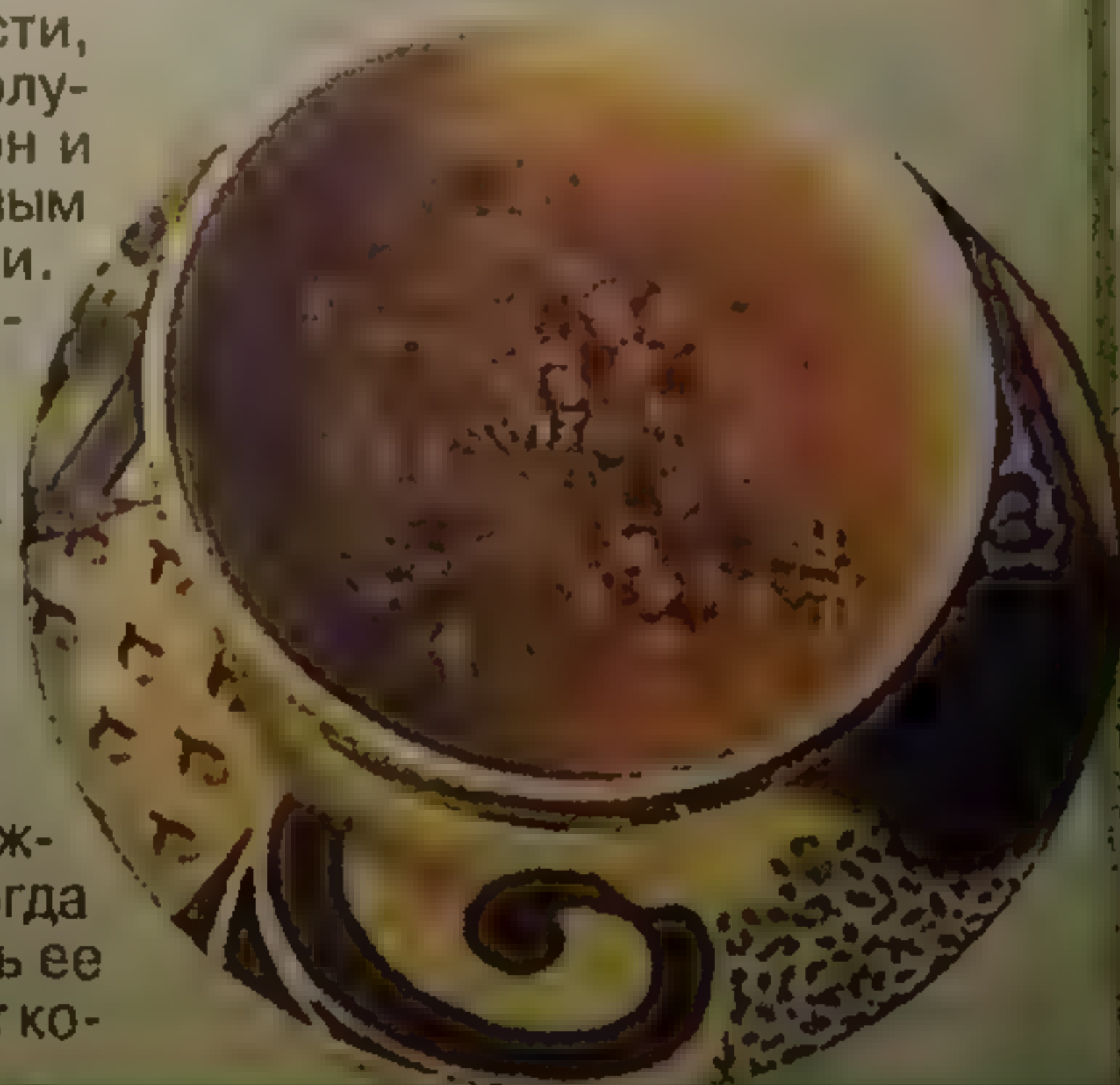
Горох размачивают, перловую крупу варят до размягчения. Готовят бульон из костей, гороха и кореньев, добавив соль и перец. Процеживают, вынимают кости, все остальное протирают. Полученную массу кладут в бульон и варят с картофелем, нарезанным кубиками, до ее готовности. Этот густой суп посыпают зеленью петрушки и подают.

СУПЧИК

3 л воды, 1 луковица, 300 г курицы (окорек), 1-2 шт. картофеля, соль, перец черный, карри, яйца, сметана.

Варим куриный бульон, можно даже из окорка. Когда курица будет готова, выловить ее из воды, аккуратно очистить от ко-

стей, нарезать небольшими кусочками и скинуть их обратно в бульон. Нарезать небольшую луковицу и, не обжаривая, скинуть в бульончик. Минут через 15, когда луковица практически растворится, добавить картофель, порезанный кубиками. Посолить, поперчить черным перчиком, желательнее добавить приправу карри и варить до готовности картошки (7-10 минут). В тарелку с супчиком покрошить сваренное вкрутую яйцо и добавить сметаны по вкусу.



просто

АЗУ ИЗ ТУШЕНКИ

1 банка говяжьей тушенки, 2 соленых огурчика, 500-600 г картофеля, 1 луковица, 1 ч.л. муки, 1 ст.л. томатной пасты (или 2 спелых помидора).

Спассеровать мелко нарезанный лук с мукой до золотистого цвета в жире от тушенки или в растительном масле, добавить томатную пасту, немного воды и тушить 3-5 минут. Нарезанный брусочками картофель поджарить в отдельной посуде, положить в кастрюлю, добавить туда лук с томатной пастой, тушенку, мелко нарезанные огурчики, все перемешать, долить немного воды и тушить на медленном огне 10-15 минут.

«ЕЖИКИ»**НА СКОРУЮ РУКУ**

500-700 г фарша, 2/3 стакана риса, 1 луковица, яйцо, соль и специи - по вкусу.

Сварить рис, смешать с сырым фаршем, яйцом и измельченным луком. Сформировать небольшие ежики. Немного обжарить и готовить на пару. Можно добавить немного сметаны в процессе приготовления.

эх, картошечка!

КАРТОФЕЛЬНЫЙ «БЛИНЧИК»

2 очищенные сырые картофелины натрите на крупной терке. На горячую сковороду налейте немножко растительного масла, а затем разровняйте на ней, слегка приминая, натертую картошку. Посолите. Поджарьте на слабом огне под крышкой с одной стороны, переверните лопаткой, слегка побрызгайте маслом и вновь закройте крышкой. Очень аппетитный получится «блинчик».

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ХВОРОСТ

Семь очищенных картофелин отварите в подсоленной воде. Воду слейте, картофель обсушите салфеткой, охладите, проверните через мясорубку. Добавьте примерно 3 стакана муки, два яичных желтка. Белки, прежде чем влить в картофельную массу, взбейте венчиком, добавьте 0,5 стакана растительного масла, соль по вкусу. Раскатайте тесто в пласт шириной 3-4 см. А затем с помощью рюмки сделайте колечки, а можно и кружочки, ромбики. Жарьте на растительном масле.

**КАРТОФЕЛЬ В ТЕСТЕ**

1,5 кг картофеля нарежьте соломкой, обсушите салфеткой, выложите в жидкое тесто, перемешайте. Для теста понадобятся 3 ст. ложки муки, 1 яйцо, 1/3 стакана молока, 40 г любого тертого сыра, 40 г жира. Картофель в тесте выкладывать на сковороду слоем примерно 2 см, обжарить или запечь.

РУЛЕТ МЯСНОЙ С ТУШЕНОЙ МОРКОВЬЮ

На 4 порции: 1 черствая булочка, 2 маленькие луковицы, 1 зубчик чеснока, 600 г смешанного мясного фарша, 1 яйцо, соль, перец, 1 ст. ложка растительного масла, 750 г моркови, 50 г сливочного масла, 2 ч. ложки сахара, соль, 200 г сыра ломтиками, 1 ст. ложка рубленой петрушки.

Размочить в воде и отжать булочку. Нарезать лук и чеснок. Вымесить мясо и яйцо, приправить. Смазать растительным маслом круглую форму. Наполнить ее фаршем, уплотнить и опрокинуть на смазанный жиром противень. Запекать 30 мин. при 200°.

Нарезать ломтиками морковь. Разогреть сливочное масло, добавить сахар, 125 мл воды, 1 щепотку соли и тушить морковь 15 мин. Выложить на мясную массу сыр в виде чешуи и запекать в духовке, пока сыр не расплавится. Слить жид-

кость с моркови. Выложить морковь в середину рулета.

Перед подачей на стол посыпать петрушкой.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С СЫРОМ И МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ

Вам потребуются: курица - 250 г, сыр - 200 г, горошек - по вкусу, маринованные грибы - 100 г, сметана - 100 г, хрен - по вкусу, зелень - по вкусу, соль, специи - по вкусу.

Курицу разделить, отобрать наиболее нежные кусочки и отварить их в слегка соленой воде со специями. После мясо охладить и нарезать кубиками. Взять сыр, натереть на крупной терке. Маринованные грибы промыть, дать воде стечь и мелко нарезать.

Приготовленные таким образом продукты перемешать, добавить зеленый горошек, соль и все заправить смесью сметаны с тертым хреном. Готовый салат украсить зеленью.

ПУДИНГ ИЗ ЯБЛОК

Продукты: 1 стакан натертых на терке яблок, 3 яйца, 3/4 стакана сахарного песка, 1/2 стакана густых сливок или свежей сметаны, 1/2 стакана просеянных молотых сухарей, 1/3 стакана растопленного масла.

Яйца растереть (взбить) с сахаром добела, добавить сливки или сметану, масло, перемешать, положить в смесь натертые яблоки, затем молотые сухари и все хорошенько размешать до гладкости. Выложить в форму (невысокую кастрюлю с толстым дном), смазанную маслом и посыпанную сухарями, поставить в хорошо разогретую духовку.

Когда пудинг слегка подрумянится, нагрев уменьшить и запекать при умеренной температуре до готовности. Готовность проверить острой деревянной палочкой.

Г.В. ПОЗДНЯКОВА,
шеф-повар кафе «Mon Paris».

с выдумкой

НЕОБЫЧНЫЕ КОТЛЕТЫ

На 4 порции: сельдь свежая (свежемороженая) - 1 кг, творог - 250 г, лук репчатый - 1 головка, яйцо - 2 шт., чеснок - 5 зубчиков, мука пшеничная - 2 ст. ложки, масло растительное - 3 ст. ложки, перец душистый молотый, соль.

Размороженную сельдь очистите от чешуи, разрежьте брюшко, сделайте надрезы под жабрами и на спинке у основания головы, удалите голову вместе с внутренностями, промойте. Сделайте неглубокий надрез по всей длине спинки, снимите кожу от головы к хвосту, удалите позвоночник и реберные кости.

Полученное филе пропустите через мясорубку вместе с луком и чесноком. Творог протрите через сито, соедините с рыбным фаршем, добавьте сырые яйца, посолите, поперчите и перемешайте до образования однородной массы.



Сформируйте котлеты, запанируйте в муке и обжарьте в масле, а затем прогрейте под крышкой или в духовке.

На гарнир подайте жареный картофель или отварной рассыпчатый рис.



ЛУКОВЫЙ ПИРОГ СО СМЕТАНОЙ

Мука пшеничная для теста - 250 г; для начинки - 15 г, масло сливочное - 125 г, вода - 2 ст. ложки, соль, перец, мускатный орех, яичный желток - 1 шт., лук репчатый - 1 кг, сметана - 150 г, жир топленый - 50 г, яйцо - 3 шт.

Из указанных продуктов быстро замесите тесто, заверните в пленку и положите в холодильник на 1 час.

Лук нарежьте тонкими кольцами, влейте немного воды и припустите. Добавьте жир, соль, перец и мускатный орех. Посыпьте лук мукой и перемешайте со сметаной. Прогрейте 2-3 минуты и охладите, затем введите взбитые яйца.

Тесто раскатайте в тонкий пласт и уложите в форму, сделав высокие бортики. Выложите на тесто луковую массу и выпекайте пирог в духовке 35 минут при 200°C.

Подписчики получают призы

Пришла к финишу подписная кампания на 1-е полугодие 2006 года.

ЗАО «Издательство «Газетный мир» и ООО «Слог» благодарит всех подписчиков на свои издания за то, что в новом году вы снова с нами.

Мы подвели итоги розыгрыша денежных призов «Подпишись - получишь приз», который проходил в ноябре, декабре 2005 года.

Денежные средства призового фонда распределились следующим образом:

Один приз в 1000 руб. -

Т.М.Шабатько, Алтайский край, с. Гелевка;

Два приза по 500 руб. -

Т.Н.Лохина, Нижегородская обл., г. Сергач;

Н.И.Лигачева, г. Кострома;

Три приза по 300 руб. -

Н.К.Попова, Пермская об-

ласть, г. Горнозаводск,

С.М.Кузьменко, Краснодарский

край, г. Приморско-Ахтарск,

Л.И.Литуева, Алтайский край,

с. Калманка.

Двадцать один приз по 100

руб. -

Н.В.Воеводина, г. Ижевск;

Л.В.Щукина, Нижегородская

обл., г. Кулебаки;

Н.С.Мальцева, г. Ухта, Респуб-

лика Коми;

Р.В.Бараневич, Ростовская обл.,

х. Камышный;

В.И.Загадайлова, г. Саратов;

Г.М.Козлов, Республика Татарстан,

Высокогорский район, пос. Дачное;

Р.И.Ермолаева, Калужская об-

ласть, с. Авчурино;

А.Мусолова, г. Пенза;

А.В.Дубова, Республика Коми,

Удорский район, г. Усогорск;

Г.И.Корешкова, Н.Новгород;

Т.С.Блохина, Нижегородская

обл., г. Выкса;

Г.И.Сагайдак, Ивановская обл.,

г. Шуя;

Т.Б.Тарабачкина, Нижегородс-

кая обл., г. Дзержинск;

Н.К.Матышак, Иркутская об-

ласть, г. Бирюсинск;

А.Н.Барынкина, Нижегородс-

кая обл., г. Перевоз;

Л.А.Филипенко, Архангельская

обл., г. Нарьян-Мар;

В.И.Габуня, г. Краснодар;

Н.В.Бажутова, Н. Новгород;

В.Е.Бачурина, г. Абакан;

В.И.Усатова, Кировская обл.,

г. Советск;

Т.В.Забытова, Камчатская

обл., с. Тигиль.

Все получают денежные призы

почтовым переводом.

Дорогие читатели и подписчи-

ки, коллектив издательства рабо-

тает для вас, и мы надеемся, что

круг наших преданных друзей и

активных подписчиков будет ра-

сти.

ПРАЗДНИЧНО

САЛАТ «НЕЖНОСТЬ»

На 6 порций: курица вареная или жареная - 150 г мякоти, яйцо - 6 шт., чернослив - 200 г, огурцы свежие - 400 г, орехи грецкие очищенные - 60 г, майонез - 250 г, зелень петрушки, укропа или зеленого лука - 200 г.

Чернослив очистите и варите до готовности. Охладите и выньте косточку; затем нарежьте соломкой в отдельную посуду.

Яйца сварите вкрутую, отделите белки от желтков. Белки мелко порубите.

Огурцы очистите и нарежьте соломкой.

Мякоть курицы нарежьте соломкой. Орехи порубите.

На дно круглого плоского салатника уложите огурцы, полейте тонким слоем майонеза и уложите слоями нарезанные курицу, чернослив, яичные белки, орехи, каждый раз прослаивая майонезом. Сверху



полейте оставшимся майонезом, посыпьте рубленой зеленью, а в центр насыпьте протертые вареные желтки. Оформите огурцом, черносливом, орехами.

КАЛЬМАРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

На 6 порций: кальмары без головы мороженные - 6 тушек, паштет куриный готовый - 12 ст. ложек, яйцо вареное - 3 шт., масло сливочное - 60 г, зелень рубленая - 3 ст. ложки.

Мороженных кальмаров разморозьте на воздухе, промойте. Опустите в кипящую воду, посолите и варите при слабом нагреве 5 минут. Охладите.

Масло взбейте вместе с паштетом, добавьте рубленые яйца и зелень, перемешайте, посолите и поперчите.

Полученной массой нафаршируйте тушки кальмаров, выложите на блюдо. Оформите сеточкой из масла, зеленью и свежими овощами.



рецепты от редактора

КРЕВЕТКИ В ЧЕРНОСЛИВЕ

Понадобятся креветки, чернослив, лимонный сок.

Чернослив промыть и замочить в кипяченой воде. Когда он разбухнет, удалить косточки.

Сварить креветки, очистить. Внутри каждого плода чернослива положить сваренное мясо креветки.

Побрызгать соком лимона и уложить на блюдо.

КУРИНЫЙ СУП
С ЧЕРНОСЛИВОМ
И ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

250 г куриной грудки, 150 г чернослива, 100 г риса, 1 лавровый лист, 2 л воды, 1 луковица, 1 стебель лука-порея, соль, перец черный молотый.

Куриную грудку хорошенько промыть, очистить от шкурки, натереть солью и молотым перцем.

Положить курятину в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, добавить соль, специи и поставить на несильный огонь. Варить 1 час.

Рис перебрать и промыть в холодной воде.

Лук-порей очистить и мелко на рубить.

Репчатый лук очистить, нарезать мелкими кубиками и пассеровать.

Вымытый чернослив предварительно замочить на 2 часа в теплой воде и, когда он набухнет, еще раз промыть и нарезать тонкой соломкой.

В кипящий куриный бульон высыпать рис и отварить до полуготовности. Потом добавить чернослив, измельченный лук-порей и пассерованный репчатый лук. Поварить суп на медленном огне 15-20 минут.

ТРЕСКА ПИКАНТНАЯ

Филе трески - 600-700 г, репчатый лук - 3 шт., морковь - 1 шт., яблоко - 1 шт., яблочный сок - 120 г, растительное масло - 1 ст. ложка, сливочное масло - 1 ст. ложка, карри - 1 ч. ложка, сахар - 0,5 ч. ложки, сок 1 лимона, соль, перец - по вкусу.

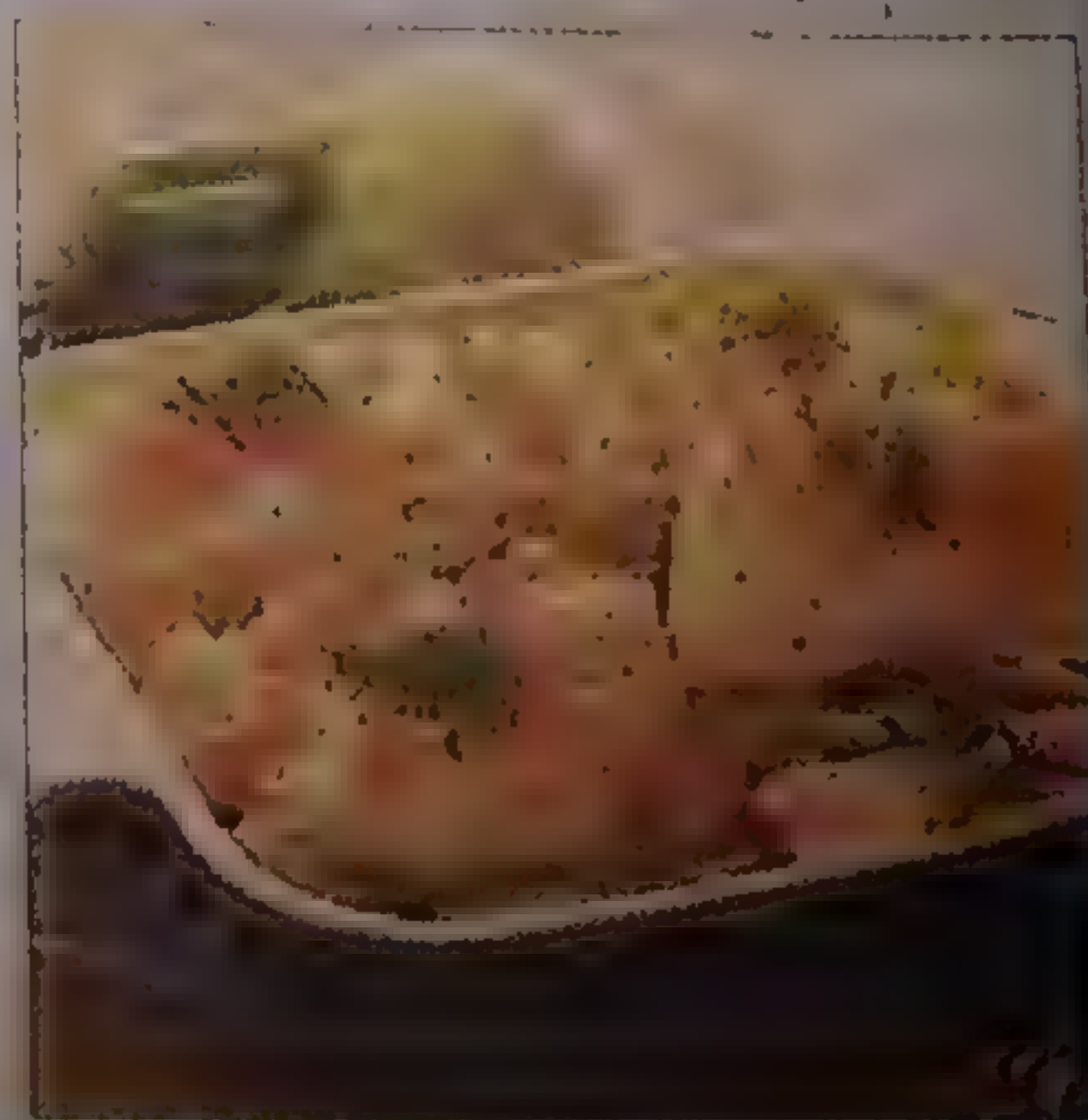
Филе вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками и сбрызнуть лимонным соком.

Лук очистить и разрезать каждую головку на 8 частей.

Очищенную морковь нарезать кубиками, выложить в глубокую сковородку и пассеровать вместе с луком 5 мин. в смеси растительного и сливочного масла. Затем добавить нарезанное ломтиками яблоко, кусочки рыбы, сахар, карри, соль, перец. Влить яблочный сок, покрыть крышкой и тушить 10-15 мин.

Готовую рыбу подать с картофелем или рисом.

С. МАНДРУСОВ.



красиво

ЯЗЫК ЗАЛИВНОЙ



На 4 порции: 1 говяжий язык, 2 луковицы, 2 морковки, 2 корня петрушки, 8 горошин черного перца, 1 лавровый лист, 15 г желатина, 2 сваренных вкрутую яйца, петрушка и зеленый горошек.

Язык вымыть, опустить в кипящую воду. Добавить очищенные лук, морковь и корень петрушки. Посолить и поперчить за 15 мин. до готовности, в конце добавить лавровый лист.

Готовый язык обдать холодной водой, очистить. Оставшийся бульон процедить.

Желатин замочить в холодной воде, дать набухнуть, отжать, ввести в горячий бульон, прогреть до растворения желатина, но не кипятить. Остывший язык нарезать ломтиками, выложить в форму. Украсить ломтиками вареной моркови, горошком, зеленью петрушки и кружками вареного яйца. Залить желе и поставить в холодильник.

© «Гастроном».

пикантно

САЛАТ С ДЫНЕЙ

600-700 г дыни, 100-150 г сыра, 10-15 свежих листьев базилика (нарезанных), по желанию 2 ст.л. семечек подсолнуха.

Соус: 2 ст.л. оливкового масла, 2 ст.л. сока лимона, 2 ст.л. сахара, 1/4 ч.л. черного перца.

Нарезать дыню кубиками. Нарезать сыр.

Приготовить соус, смешав все продукты, и вылить на куски дыни. Добавить базилик и дать постоять 1/2 часа. Добавить сверху сыр и пожаренные на сухой сковороде семечки.

быстро

РЫБНЫЙ ПАШТЕТ

На 1 банку консервов «Тунец в собственном соку» (или любой другой рыбы в собственном соку) - 2 вареных яйца, 1 луковица, 2-3 ст.л. риса, 1 ч.л. хрена в уксусе, соль, перец, сахар - по вкусу, 1 ч.л. растительного масла.

Измелченный лук обжаривают в масле, яйца натирают на терке, рыбу разминают вилкой. Все это перемешивают, добавляют специи, вареный рис, масло и по желанию 2 ст.л. острого томатного соуса.

Рецепт рассчитан на 2 человека.

ТРЕСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ

1 кг филе трески, 1 кг готового слоеного теста, 50 г сливочного масла, соль, перец.

Нарезьте рыбу на небольшие кусочки, посолите, поперчите. Раскатайте тесто, вырежьте из него кружочки. В каждый кружочек положите по кусочку рыбы, защипните и поместите на противень, смазанный маслом. Выпекайте треску в духовке при средней температуре в течение 30 минут. Подавайте охлажденной.

ПАШТЕТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

Вам потребуется: телятина (мякоть) - 700 г, грибы свежие (шампиньоны) - 300 г, орехи грецкие - 80 г, перец красный сладкий - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., яйцо - 2 шт., соль, молотый черный перец - по вкусу, сливочное масло для обжаривания, панировочные сухари - 1 ст.л.

Телятину нарезать кусочками, пропустить дважды через мясорубку или измельчить в комбайне. Измельчить грецкие орехи, добавить к мясу, перемешать. Грибы промыть, отобрать 7-10 грибов среднего размера и отложить в сторону, остальные грибы нарезать пластинками. В сковороде растопить сливочное масло, положить все грибы и тушить их, периодически снимая пену, до готовности.

Перец бланшировать, снять кожицу, нарезать маленькими кубиками. Добавить перец в фарш. Добавить в фарш яйца, перемешать, приправить солью и молотым перцем. Примешать в фарш грибы.

Форму смазать маслом, обсыпать панировочными сухарями. Выложить

в форму фарш, оставив на поверхности неглубокую бороздку. В бороздку уложить целые грибы, после чего разровнять поверхность. Накрыть форму фольгой, установить в противень с водой и выпекать при 200°C до готовности (примерно 90 минут).

За 10 минут до готовности снимите фольгу, чтобы подрумянился верх паштета.

Форму с готовым паштетом достать из духовки. После того как паштет остынет, извлечь его из формы и нарезать ломтиками.

ПИРОГ С ШОКОЛАДОМ

Для теста: мука - 200 г, масло сливочное - 100 г, яйцо (желток) - 1 шт., вода - 40 мл, сахар - 30 г, соль - щепотка.

Для начинки: белый шоколад - 300 г, сливки (30%-ные) - 600 мл, яйцо - 2 шт. + 2 желтка.

Приготовить тесто: муку просеять, смешать с сахаром и солью, добавить охлажденные кусочки сливочного масла и порубить ножом до получения крошки. Затем добавить желток и воду, вымесить эластичное тесто. Скатать тесто в шар, обернуть пленкой и уб-

рать в холодильник. Тесто раскатать в пласт толщиной не более 5 мм, переложить в смазанную маслом и припудренную мукой форму. Поверх теста выстелить пергаментную бумагу. Запечь в нагретой до 200°C духовке примерно 5 минут. Убрать из формы бумагу.

Шоколад наломать на маленькие кусочки, положить в емкость со сливками, которую установить на водяную баню. Помешивая, держать емкость со сливками, пока шоколад не растопится. Яйца с желтками взбить в отдельной миске. Тонкой струйкой влить небольшое количество сливочной смеси в яйца, а затем перелить получившуюся массу обратно в шоколадно-сливочную и взбивать венчиком (или миксером) несколько минут. Перелить начинку в форму из теста.

Запекать при 180°C не менее 30 минут. Оставить остывать пирог в духовке, приоткрыв дверцу. Затем накрыть пирог фольгой и поставить на 8 часов в холодильник. Готовый пирог украсить белой шоколадной стружкой и нарезать на кусочки.

Г.В. ПОЗДНЯКОВА,
шеф-повар кафе «Mon Paris».

наваристо

ЩИ ПЕТРОВСКИЕ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

На 8 порций: 2 кг говядины с костью, 200 г копченой грудинки, 200 г варено-копченой ветчины, 1 куриная грудка, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 лавровый лист, 6 горошин черного перца, 500 г квашеной капусты, 2 ст.л. муки, 1 ч.л. сахара, соль, сметана - по вкусу.

Морковь, корень петрушки и 1 луковицу очистить, обжарить на сухой раскаленной сковороде (4 мин.). Мясо вместе с обжаренными овощами и косточкой от грудинки залить водой. Поставить на сильный огонь, довести до кипения. Снять пену, уменьшить огонь, варить 1 ч.

Положить куриную грудку и готовить еще 30 мин. За 10 мин. до окончания варки добавить лавровый лист и перец. Мясо вынуть, бульон процедить, быстро довести до кипения. Убавить огонь до минимума.

Грудинку нарезать кусочками. Оставшийся лук - полукольцами. Капусту отжать (сок собрать в миску) и мелко нарезать. Грудинку обжарить на раскаленной сковороде (2 мин.). Добавить лук и готовить еще 2 мин. Положить капусту, тушить без крышки на среднем огне 10 мин.

Отваренную говядину, куриную грудку и ветчину нарезать небольшими кусочками. На сухой сковороде обжарить муку до светло-коричневого цвета, добавить 3-4 ст.л. бульона и сахар, перемешать, снять с огня.

В кастрюлю со слабо кипящим бульоном положить



нарезанные мясные продукты и тушеную капусту, влить капустный сок. Готовить 20 мин.

Добавить мучную смесь и соль, варить еще 5 мин. Снять щи с огня, накрыть крышкой и дать настояться в теплом месте 10-15 мин.

Подавать со сметаной и свежей зеленью петрушки.

© «Школа гастронома».

ШАРИКИ ИЗ РЫБНОГО ФАРША СО СВЕКЛОЙ И ХРЕНОМ

На 8 порций: 600 г филе щуки, 400 г филе трески, 2 яйца, 3 ст.л. измельченных хлебцев, 3,5 ст.л. сахара, 2 луковицы, 3 морковки, 2 щепотки корицы, 2,5 л рыбного бульона, 400 г корня хрена, 3 ст.л. яблочного уксуса (3%), 2 ст.л. сметаны, 3 средние свеклы, 200 мл красного сухого вина, растительное масло, 0,5 стакана колотого льда.



Корень хрена очистить, ошпарить кипятком, измельчить в блендере до консистенции пюре. Ввести уксус, 0,5 ст.л. сахара, сметану. Размешать и дать настояться в прохладном месте не менее 1 ч.

Свеклу очистить, порезать средним кубиком. Обжаривать на растительном масле 3 мин., залить вином и тушить на слабом огне еще 10-15 мин. до мягкости.

Оба вида рыбного филе промыть, обсушить, нарезать кусочками. Измельчить в блендере, переложить в миску, вбить яйца и перемешать. Добавить лед, измельченные в муку хлебцы, 2 ст.л. сахара и перец. Фарш взбить, он должен быть легким и воздушным. Дать настояться рыбной массе в холодильнике 1 ч. Брать по 2 ст.л. фарша и влажными руками формировать шарики.

В большой кастрюле довести до кипения рыбный бульон, уменьшить огонь и варить в нем шарики в течение 30-40 мин. Положить в бульон лук, морковь, корицу и оставшийся сахар. Варить без крышки еще 15-20 мин. По мере необходимости добавлять горячую воду, чтобы шарики были полностью покрыты водой.

Снять с огня, дать настояться 10-15 мин. Шарики достать шумовкой, выложить на блюдо. Подавать с соусом из хрена и тушеной свеклой.

© «Гастрономъ».

красна изба пирогами...**ЧУДО-ПИРОГ С СЫРОМ****И ШАМПИНЬОНАМИ**

Тесто слоеное - 300 г, шампиньоны - 400 г, сыр - 125 г, лук репчатый - 2 головки, масло растительное - 1 ст. ложка, зелень петрушки рубленая, соль, перец.

Тесто раскатайте слоем 5 мм и уложите на смоченный холодной водой противень.

Лук порубите и обжарьте в масле. Грибы очистите, промойте и нарежьте половинками, сыр нарежьте кусочками.

На тесто уложите слоями грибы, сыр, лук и зелень петрушки. Посолите и поперчите.

Пирог выпекайте в духовке при 250°C.

СЫРНО

ПЕЧЕНЬ ПО-ЦАРСКИ

На 8 порций: печень - 1 кг, лук репчатый - 7 головок, морковь - 4 шт., яйцо - 5 шт., крупа манная - 3 ст. ложки, сода пищевая - 2 ч. ложки, масло растительное - 4 ст. ложки, сметана - 2 стакана, майонез - 2 стакана, эстрагон или укроп (4 веточки), соль.

Печень ошпарьте, удалите пленку. Лук очистите. Печень и 4 луковицы пропустите через мясорубку, введите яйца, добавьте соду, манную крупу и взбейте.

Разогрейте 3 столовые ложки масла и испеките из приготовленной массы оладьи, выкладывая ее порциями и обжаривая по 3-4 минуты с каждой стороны до образования румяной корочки.

Оставшийся лук и морковь мелко нашинкуйте, спассеруйте в 1 столовой ложке разогретого масла.

Оладьи выложите в глубокую сковороду, пересы-



пая их пассерованными овощами. Сверху залейте смесью сметаны и майонеза. Запекайте в нагретой духовке в течение 30 минут.

При подаче оформите веточками эстрагона или укропа.

СЫДУМКОЙ



ФРИКАДЕЛЬКИ В КОРОЧКЕ ИЗ ВЕТЧИНЫ

125 г смешанного фарша (говяжьего и свиного), 200 г картофеля, 1 ст.л. панировочных сухарей, 1 ст.л. нежирного творога, 2 ломтика ветчины, 2 ст.л. оливкового масла, 2 помидора, 20 г каперсов, соль, перец.

Картофель очистить, вымыть, разрезать пополам. Отварить в кипящей подсоленной воде. Воду слить, картофель обсушить.

Смешать фарш с панировкой, творогом, приправить солью и перцем. Сформовать из смеси фарша с творогом две колбаски, обернуть их ломтиками ветчины, закрепить шпажками или зубочистками. Масло разогреть в сковороде, обжаривать фрикадельки в ветчине со всех сторон в течение 10 мин. Вынуть и сохранить теплыми.

Помидоры вымыть, крупно порезать. Обжарить в сковороде, где жарились фрикадельки, 2 мин. Приправить солью и перцем. Выложить фрикадельки на тарелку, гарнировать картофелем, томатами и каперсами.

© «Гастроном».

БАТОНЧИКИ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Для 20 батончиков: 1 стакан овсяных хлопьев, 0,5 стакана изюма, 200 г фиников без косточек, 50 г кураги, 100 г сушеных персиков, 50 г кешью, 50 г грецких орехов, 2 ст.л. меда, 1 ч.л. молотой корицы, 50 г яблочного сока, 1 ст.л. растительного масла.

Финики залить 0,5 стакана воды и оставить на 30 мин. Переложить в блендер вместе с жидкостью и медом, размолоть в пасту.

Изюм замочить в воде на 10 мин., обсушить. Хлопья выложить ровным слоем на противень и запекать в духовке при 170°C 12 мин.

Орехи, персики и курагу мелко порубить, смешать с хлопьями, добавить изюм.

Финиковую пасту переложить в кастрюлю с толстым дном, добавить яблочный сок и корицу, довести до кипения и варить, помешивая, 2 мин. Остудить и добавить к овсяно-ореховой смеси, перемешать. Выложить на противень, покрытый смазанной маслом пергаментной бумагой, разровнять, сверху прикрыть пергаментом. Выпекать при 170°C 30 мин. Остудить, затем разрезать на 20 батончиков и завернуть каждый в фольгу.

© «Гастроном».



КОРЗИНОЧКИ С ВИННЫМ МУССОМ

На 20 шт. Для теста: 5 желтков, 100 г сахарной пудры, 100 г сливочного масла, 200 г муки + 50 г на подсыпку.

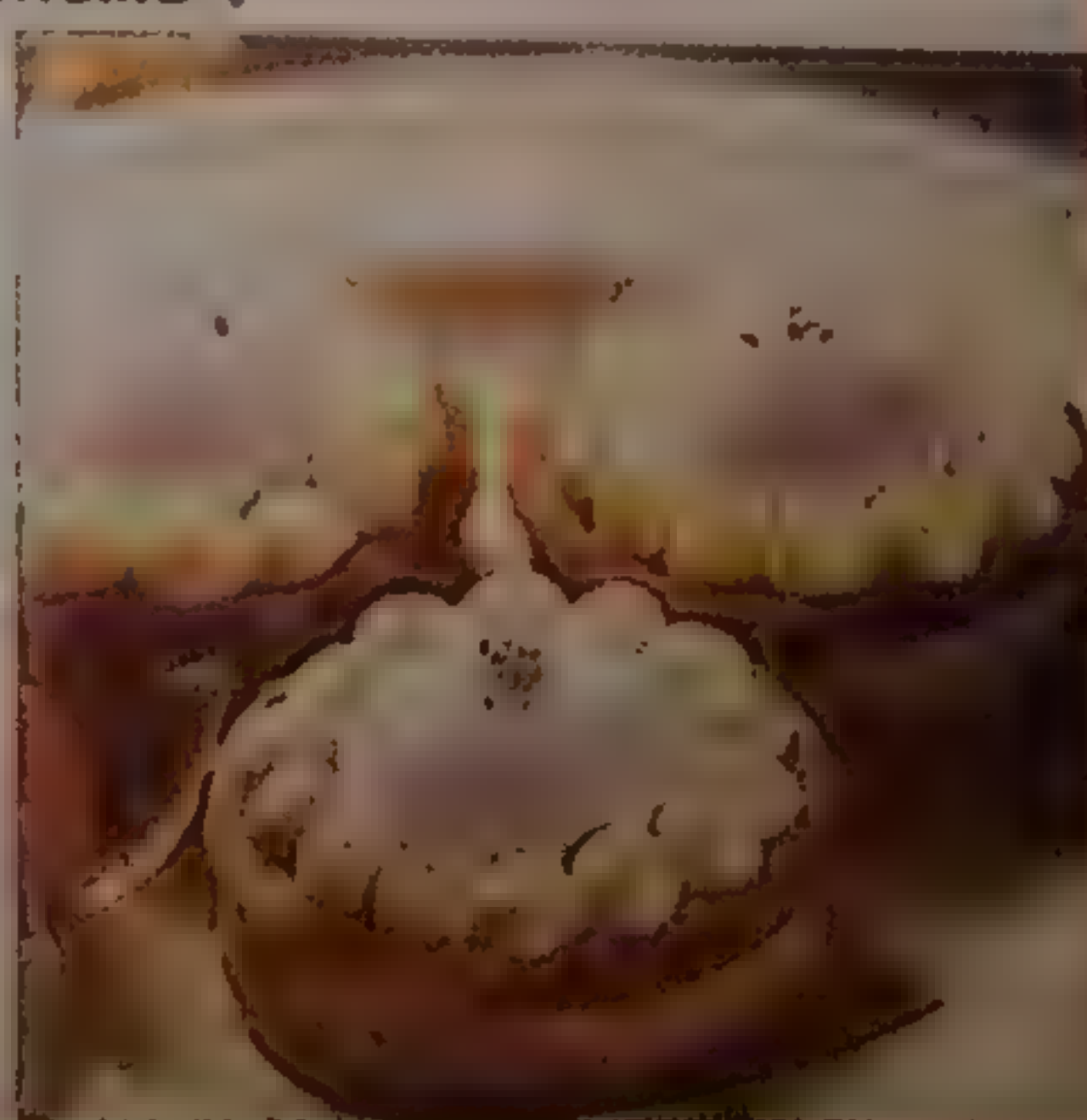
Для винного мусса: 200 мл сухого белого вина, 60 г сахара, 7 г желатина, 200 г взбитых сливок, тертая цедра половины лимона, грецкие орехи.

Для шоколадной глазури: 60 г белого шоколада, 30 мл сливок жирностью 33%, 30 г сливочного масла.

Соединить все ингредиенты для теста и вымесить руками до однородной массы. Обернуть пленкой и убрать на 1 ч. в холодильник. Тесто раскатать, вырезать кружки и выстелить ими формочки для выпекания. Выпекать при 170°C 15 мин.

Для приготовления мусса цедру довести до кипения в вине, охладить. Желатин замочить на 2 мин., отжать и добавить в вино. Поставить в холодильник на 30 мин. Добавить взбитые сливки, перемешать и залить в формочки. Застывший мусс извлечь из формочек и глазировать.

Для глазури смешать масло, сливки и растопленный шоколад. Орехи положить в корзиночки из теста. Сверху поместить глазированный винный мусс. Украсить взбитыми сливками.



десертные напитки

ЦИКОРИЕВЫЙ НАПИТОК

25 г молотого цикория, 750 г воды, 75 г сахара, 250 г яблочного сока, лед.

В кипяток (600 г) всыпать цикорий и варить на слабом огне 3-5 минут, затем процедить. Воду (150 г) вскипятить с сахаром, подлить цикориевую настойку, остудить и перед подачей подлить яблочный сок.

В стакан положить кусочек льда, влить цикориевый напиток и пить через соломинку.



НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА

На 1 л воды: 1,5 стакана изюма, 1/2 стакана сахара.

Перебранный, промытый изюм залить холодной водой, добавить сахар и довести до кипения на слабом огне. Поварить 5 минут и поставить для настаивания в прохладное место на 6-10 часов. Затем процедить отвар и отжать изюм. Можно в отвар добавить лимонный сок.

НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С МЕДОМ

На 1 л воды: 200 г чернослива сушеного, 3 ст. ложки меда, 1 ст. ложка лимонного сока.

Перебрать и промыть чернослив, вынуть косточки. Залить холодной водой и проварить на слабом огне 5 минут с момента закипания. Поставить в прохладное место на 6-10 часов. Процедить, добавить лимонный сок и мед, перемешать.

кисели

АРОМАТНЫЙ КИСЕЛЬ ИЗ ТЫКВЫ

600 г тыквы, 500 г молока, 80 г сахара, 50 г крахмала, ванилин.

Тыкву очищают, натирают на мелкой терке. Крахмал разводят холодным молоком и вливают в горячее молоко. Не переставая помешивать, доводят до кипения. Добавляют ванилин, сахар, соль, тертую тыкву, размешивают и прогревают. Разливают в вазочки и охлаждают.

КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ

200 г сухофруктов, 1 л воды, 100 г сахара, апельсиновые, лимонные корочки, 3 ст. ложки крахмала.

Сухофрукты тщательно промыть в теплой воде. В кастрюлю влить 3 стакана воды, положить сухофрукты, специи, сахар, довести смесь до кипения и варить под крышкой на слабом огне до тех пор, пока фрукты не станут мягкими. В одном стакане холодной воды развести крахмал, залить им содержимое кастрюли, прогреть смесь до прозрачности, не давая закипеть. Охладить.

Это не сказка, это не сон, отлично стирает наш «УЛЬТРАТОН»!



Специалисты говорят, что «УЛЬТРАТОН» отстирывает не менее 88 % грязных пятен порошком средней цены, а в некоторых случаях до 98 %. Это не пустые разговоры. Это подтверждено экспертизой, проведенной на моющую способность УСУ «Ультратон» в независимом испытательном Центре, аккредитованном в РОСТЕСТе, куда специально обращалась фирма - изготовитель, чтобы развеять сомнения недоверчивых. Превосходный результат, не правда ли?

А если к этому добавить, что «Ультратон» **практически не разрушает структуру ткани; потребляет, как самая экономичная лампочка (15 Вт); дезинфицирует белье (особенно это важно родителям, если в их семье растет малыш); отстирывает даже ковровые изделия; не требует проточной воды; и если надо ехать в дальнюю дорогу, он Вас не обременит, так как он легкий и не занимает много места.**

Специалисты фирмы «Невотон» постоянно работают над усовершенствованием «Ультратона», и вот подарок для покупателей - теперь, чтобы проверить, исправно ли работает УСУ «Ультратон», не надо идти в специальный центр, достаточно включить устройство в розетку и оно само, без Вашего участия, произведет самодиагностику. Кроме того, в изготовлении УСУ «Ультратон» используется только самая лучшая элементная база ведущих иностранных производителей, таких, как PHILIPS (Голландия), APC (США). Надежность устройства также подтверждается серьезной гарантией на устройство. Два года вместо обычного 1 год.

Все вышеперечисленные достоинства не привели к увеличению цены! Устройство эффективно отстирывает практически любые пятна, хуже масляные и похожие загрязнения.

И помните: «Чудес не бывает»! Обязательно замачивайте и добавляйте при стирке стиральные моющие средства. Добавляйте столько, сколько указано на упаковке СМС для данного типа ткани.

Цена снижена - 1300 руб.

Заказать УСУ «Ультратон» можно по почте по адресу: 302961, г. Орел, МСЦ а/я 5 (НН), отдел «Товары-почтой».

Специальное предложение: только сейчас за 1300 руб. + 5 % почтовые расходы вы покупаете машинку и бесплатно получаете практичное устройство для улучшения качества питьевой воды и воды для стирки белья.

Многоканальный телефон для справок и заказов: 8 (486 2) 36-90-35, 49-50-77.

Сайт: www.zacaz.ru Эл. почта: med@ortes.ru.

Для жителей Украины - (057) 755-27-76 стоимость УСУ «Ультратон» 240 гривен. Для оптовых покупателей: (4862) 36-90-39.

Мы гарантируем Вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей».

Жженка, которая веселит

Как приготовить старинный русский напиток жженку?

В. ПЕТРОВ, Н. Новгород.

На 15-20 порций: 2 кг кускового сахара, 0,5 л рома, 1 стакан коньяка, 300 г фиников без косточек, 300 г чернослива без косточек, 200 г изюма без косточек, 600 г цукатов, 200 г свежего или консервированного ананаса, 1 л горячего крепкого чая, 2 л красного сухого вина, 2 апельсина, 8 бутонов гвоздики, 4 горошины душистого перца, 2 палочки корицы.

Финики, чернослив и изюм промыть, сложить в миску, залить крутым кипятком и оставить на 10 мин., затем отбросить фрукты на дуршлаг.

Финики, чернослив, цукаты и ананасы нарезать небольшими кусочками. Сложить все фрукты в большую кастрюлю.

Апельсины нарезать кружками, в один кружок воткнуть бутоны гвоздики, положить в небольшую кастрюлю, добавить корицу и душистый перец. Влить полстакана

воды и довести до кипения. Накрыть крышкой и оставить на 15 мин.

Вино прогреть, не доводя до кипения. Влить цитрусовый отвар со специями, прогревать еще 2 мин. Снять глентвейн с огня.

Сахар пропитать ромом и коньяком.

На кастрюлю с фруктами поместить решетку. Сверху уложить пропитанный алкоголем сахар, поджечь и дать полностью прогореть.

Заварить крепкий чай, процедить и добавить в кастрюлю с фруктами, туда же влить глентвейн. Хорошо размешать и вместе с фруктами разлить по стаканам.

Рецепт и фото из журнала © «Школа гастронома».



Наш совет

✓ Жженку готовят на большую компанию, и обязательно в присутствии гостей. Перед тем как поджечь сахар, стоит погасить свет.

✓ Пропитанный алкоголем сахар можно поместить на две сложенные вместе решетки от

микроволновой печи или в крайнем случае в большое металлическое сито.

✓ Если вместо рома вы используете виски, перед тем как пропитывать и поджигать сахар, виски надо разогреть, не доводя до кипения.

Самые лучшие лекарства не те, которые существуют, а те, которые помогают выздороветь от недуга.

"Институт Натуротерапии" - это научный центр, объединяющий усилия лучших клиник, научно-исследовательских институтов, кафедр, производственных объединений в поиске, разработке и внедрении в практику немедикаментозных методов лечения. Наш девиз - "Здоровье без лекарств". Опираясь на достижения современной академической медицины, мы берем все самое ценное из того наследия, что оставило человечество за время своего существования.

СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ ЗАЛМАНОВА на целебных травах

Применяются с 1904 г. при:

- ✓ Болях в суставах
- ✓ Болях в позвоночнике
- ✓ Нарушениях обмена веществ
- ✓ Ожирении
- ✓ Борьбе с целлюлитом

Ванны являются УНИВЕРСАЛЬНЫМ КОСМЕТИЧЕСКИМ СРЕДСТВОМ с ярко выраженными ЦЕЛЕБНЫМИ СВОЙСТВАМИ, эффективность которых подтверждена их 100-летним использованием. Растворы и эмульсии имеют компоненты ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНОГО происхождения, рекомендуются Минздравом для домашнего применения.

В связи с большим спросом на эмульсии Залманова, т. к. в настоящее время это наиболее эффективный натуральный метод восстановления и поддержания здоровья, в аптеках Москвы обнаружены поддельные эмульсии от лжеинститутов. ООО «Институт Натуротерапии» предупреждает: проверять наличие голограммы на упаковке. Если голограммы нет - вы купили подделку! Требуйте возврата денег! Заказать НАСТОЯЩИЕ ВАННЫ ЗАЛМАНОВА от "Института Натуротерапии" и узнать адрес ближайшей аптеки для приобретения эмульсии можно

по телефону: (495) 739-06-36 (многолинейный)

www.zalmanov.ru www.naturon.ru

Адрес для читателей "Соляночки": Вера Залманова, редактор, 125080, Москва, ул. Мухоморова, д. 10, стр. 1.

Получит в подарок книгу А.С. Залманова "Целебные свойства растений" и "Секреты здоровья".

В которой рассказано как можно вернуть себе здоровье и молодость.

Доставка по РФ



Серт. N POC RU AE17 A02377

Меню для маленьких гурманов

СУП ОВОЩНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

На 1 л: бульон - 1200 мл, картофель - 150 г, капуста свежая белокочанная - 150 г, морковь - 70 г, зеленый горошек (свежий или консервированный) - 50 г, помидоры - 70 г (или томат - 10 г), корень петрушки - 10 г, лук репчатый - 20 г, сметана - 50 г.

В бульон положить корень петрушки, лук целой головкой, нашинкованную морковь и мелко нарезанный картофель и варить до полуготовности картофеля. Затем добавить нашинкованную капусту, горошек, помидоры и варить до готовности капусты и картофеля. Перед подачей на стол в суп положить прокипяченную сметану и зелень. Лук и корень петрушки из супа удалить. Для детей младше 1,5 года овощи надо протереть.



КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ

На 100 г: мясо - 140 г, хлеб пшеничный - 15 г, сухари пшеничные - 5 г, масло сливочное - 5 г, вода - 20 мл.

Мясо отделить от костей, сухожилий, пленок, нарезать мелкими кусочками и пропустить через мясорубку вместе с хлебом (хлеб размочить в воде и слегка отжать). Мясной фарш посолить и хорошо выбить, постепенно добавляя 1 столовую ложку холодной воды.

Из котлетной массы сделать небольшие котлеты.

Паровые котлеты для детей с 12-месячного возраста готовят в специальной кастрюле - пароварке. При ее отсутствии можно с успехом использовать сетку на ножках, которая кладется на дно кастрюли. Воду нужно наливать так, чтобы она была ниже сетки. С момента закипания воды до готовности котлеты проходит минут 20.

Жареные котлеты можно давать детям начиная с 2 лет. Сырые котлеты выкладывают на раскаленную сковороду с маслом (для обжаривания расходуется 3 г масла). Обжаривают котлеты с обеих сторон, примерно в течение 10 минут. После обжарки котлеты складывают в сотейник, закрывают крышкой и помещают в духовой шкаф еще на 10 минут. Сотейник можно заменить противнем.



Готовность котлет определяется так: если при протыкании их вилкой сок не окрашивается в розовый цвет, они готовы.

При подаче котлет к столу их можно полить оставшимся соусом или маслом.

Котлеты можно готовить из кур, телятины, рыбы. В качестве гарнира рекомендуются овощное пюре, тушеные овощи, отварной рис, гречневая каша, свежие помидоры, огурцы.

КАША ПО-ВИТЕБСКИ

Отварной картофель протрите и разведите теплым молоком. В эту массу добавьте промытую перловую крупу. Все перемешайте и поставьте в духовку минут на 30-40. Есть со сливочным маслом, но и без него каша очень даже недурна.

МАРМЕЛАД ИЗ ЯБЛОК

На килограмм яблочного пюре добавляют 600 г сахара и при постоянном помешивании деревянной лопаткой уваривают на медленном огне до тех пор, пока масса не начнет отставать от дна. Горячую массу выкладывают тонким слоем на плоское блюдо или эмалированный противень. На железный противень кладут бумагу, пропитанную сливочным маслом. Масса должна подсохнуть на воздухе. Потом ее разрезают на фигурные кусочки, обсыпают сахарным песком, укладывают в стеклянные банки или картонные коробки, застеленные пергаментной бумагой.

Можно пласт мармелада посыпать не только сахаром, но и орехами, свернуть рулетом.

Хранят мармелад в закрытой посуде в сухом месте.

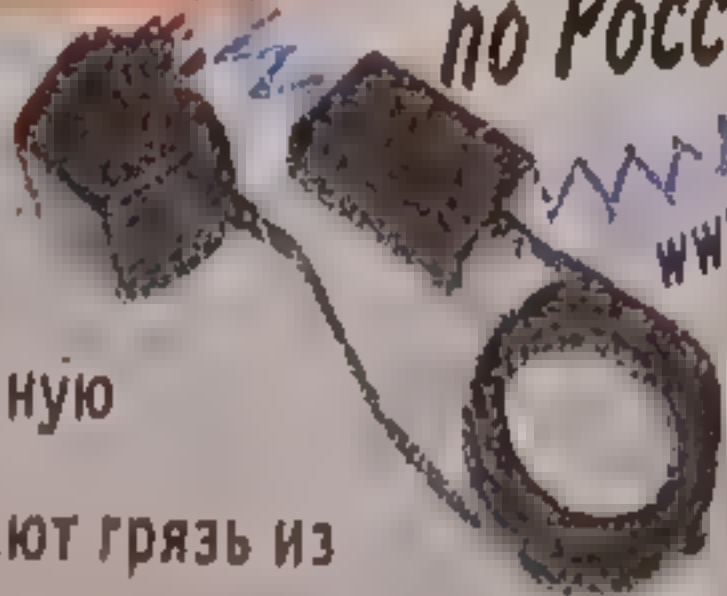
Стиральная чудо-машинка на ладони

- Лидер продаж!
- Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
- Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды!
- Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чистым!
- Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
- Сверхэкономична: потребляет электроэнергию 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
- Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при использовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком, без механической деформации белья!
- Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ее цвет.
- Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!
- Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню - возьмите машинку с собой!

Не имеет мировых аналогов.

Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Теперь
и в КРЕДИТ
по России



Цена с оплатой при получении на почте -

1490 руб.

При заказе от 2 штук -

1390 руб. за 1 шт.



Заказать чудо-машинку вы можете по тел. 8(8332) 30-01-71 40-08-05
или по адресу: 610000, г. Киров, з/п 30, отдел 27.

советы, советики...



ЕСЛИ ГОТОВИТЕ СУП

- Фасоль и горох перед варкой промойте и замочите в воде на несколько часов. Замоченная фасоль вкуснее и быстрее варится. Воду, в которой замачивали стручковые, используйте для супа.

- Прозрачный бульон (мясной) приобретает приятный вкус, если при варке положить кусочек сыра.

- Лук для супа рекомендуется нарезать очень мелко; суп будет вкуснее, а лук незаметен.

- Морковь и томаты, прежде чем опускать в суп, пассеруйте в жире. Каротин, который содержится в этих продуктах, образует в организме витамин А. При пассеровании содержащее его вещества красно-оранжевого цвета растворяются в жире и лучше усваиваются организмом. Кроме того, суп приобретает красивую окраску. Пассерованные овощи кладите в суп в конце варки.

- Если в суп необходимо добавить муку, обязательно пассеруйте ее в жире до светло-кремового цвета. После пассирования муку не сразу опускайте в бульон. Предварительно ее хорошо размешайте в небольшом количестве жидкости и лишь затем влейте в суп.

- Лавровый лист, перец горошком и другие специи кладите в конце варки, чтобы они не потеряли своего аромата при длительном кипении.

- Рыбу кладите в холодную воду, солите после закипания, варите на медленном огне.

- Для того чтобы отбить специфический запах рыбы, особенно морской, кладите в суп больше специй, пряностей, ароматических кореньев. Хорошо добавить огуречный рассол.

Можешь сам - научи другого!

Уважаемые читатели, мы уверены, что абсолютное большинство из вас обладают секретами приготовления блюд из самых различных продуктов. Может быть, у вас есть оригинальный рецепт приготовления теста для вкусных пирогов или засолки рыбы. А может быть, вам удаются блюда из мяса, круп, овощей. Так поделитесь этими кулинарными хитростями с другими. Думается, от этого выиграют все.

Если вы также желаете обмениваться своими рецептами с другими читателями, сообщите нам. Мы опубликуем ваш адрес в газете.



А я делаю так...

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ДРОЖЖЕЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Стакан муки смешать со стаканом теплой воды, поставить на 5-6 часов. Затем прибавить стакан любого пива и столовую ложку сахарного песка, хорошо размешать и поставить в тепло.

Полученную дрожжевую массу используют как обычные дрожжи. Тесто получается пышное. Эти дрожжи могут долго лежать в холодильнике.

В.ОРЛОВСКАЯ,
г.Краснодар.



ГУСЬ В КОРЗИНЕ

Праздничное блюдо состоит из запеченного гуся и корзины. Корзину заменяет кастрюля и спагетти. Украшения я сделала из вареных овощей и фруктов.

Г.С.МАВЛЕЖАНОВА,
с.Ишлы, Башкортостан.

ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ВЫПЕЧКУ

Для того чтобы сохранить выпечку на 2-3 дня, положите с ней в одну коробку или кастрюлю свежее яблоко - она не зачерствеет.

Пироги также долго не засыхают, если держать их в глиняной посуде, накрытой салфеткой.

Очень трудно разрезать рассыпчатый торт или пирог так, чтобы он не развалился. Этого можно избежать, нагрев нож в кипятке.

Советовала Н.ЕГОРОВА,
г.Самара.

РАЗ КАРТОШКА, ДВА КАРТОШКА...

Чтобы кожура у отварного картофеля легко отходила, надо его сразу же на 1-2 минуты поставить под холодную воду и после этого проблем не будет.

И.В.ПОБЕЛИНСКАЯ,
Санкт-Петербург.

ФРИКАДЕЛЬКИ ОДИНАКОВОГО РАЗМЕРА

Чтобы фрикадельки получились одинакового размера, сделайте следующее: для фрикаделек диаметром 3 см разложите фарш на вощеной бумаге в виде квадрата толщиной 3 см.

Нарежьте этот квадрат на кубики со стороной 3 см и мокрыми руками скатайте из каждого шарик.

Для фрикаделек диаметром 5 см нарежьте квадрат толщиной 5 см на кубики со стороной 5 см.

Т.ПОЛУТАРНИКОВА,
Н.Новгород.

КАК РАСКАТАТЬ КУСОЧКИ КУРИНОГО ФИЛЕ

Кусочки филе равномерно пропекутся и мясо станет более нежным, если их раскатать до одинаковой толщины. Положите каждый кусочек между двумя слоями пергаментной бумаги или полиэтиленовой пленки и раскатайте скалкой или отбейте молоточком для мяса.

Холодец к празднику

На 10 порций: 4 большие свиные ножки, 1,5 кг мяса, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 лавровый лист, черный перец горошком, соль, 4-5 зубчиков чеснока.

1 Ножки тщательно вымыть, ошпарить крутым кипятком. Мясо вымыть, нарезать большими кусками.

2 Сложить ножки и мясо в большую кастрюлю, залить водой. Поставить на сильный огонь, довести до кипения. Шумовкой снять пену.

3 Луки морковь очистить, крупно нарезать, вместе с корнем петрушки слегка припечь на сухой раскаленной сковороде, положить в кастрюлю с мясом, уменьшить огонь до минимума. Варить под неплотно закрытой крышкой 5 ч., при необходимости добавляя воду. В конце варки добавить лавровый лист, перец и соль - по вкусу.

4 Выложить из кастрюли мясо и овощи. Бульон процедить, накрыть крышкой и оставить в теплом месте.

5 Из ножек удалить все косточки. Порубить разваренное мясо и ножки. Чеснок очистить и измельчить.

* От того, как будет порублено мясо, зависит окончательный вид холодца. Очень мелкая нарубка делает холодец плотным, почти непрозрачным. Лучше всего резать мясо кусочками 0,5-0,7 см.

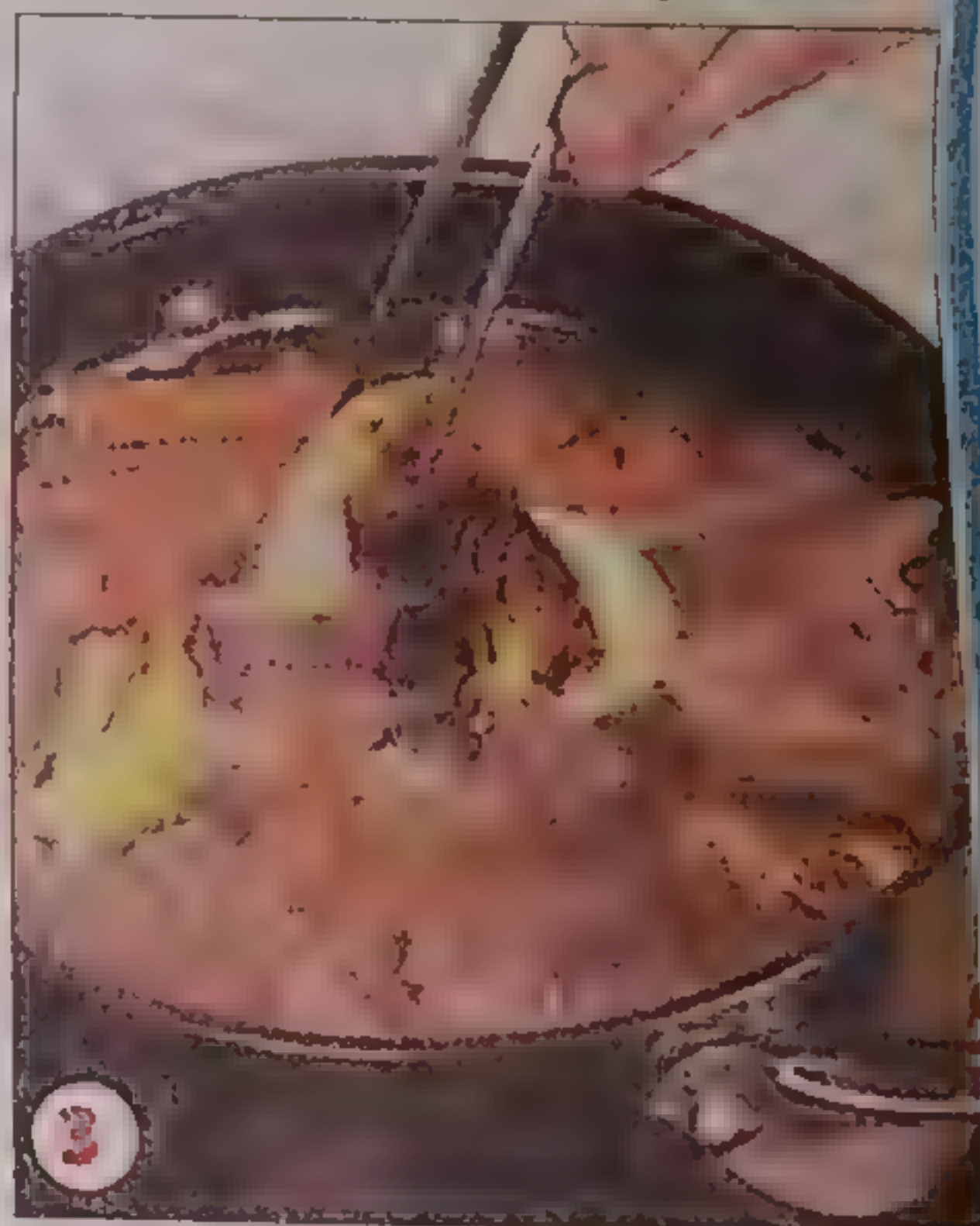
6 Положить мясо в формы, сверху присыпать чесноком. Тонкой струйкой влить процеженный бульон, накрыть пищевой пленкой и выставить на холод. Когда холодец застынет, аккуратно соскоблить ложкой поднявшийся наверх и застывший жир. Для подачи перевернуть форму на большое блюдо, накрыть горячим полотенцем, энергично встряхнуть. Нарезать холодец на порционные куски.



Кстати

Холодец можно разлить в небольшие порционные формы. Поместите на дно каждой формы по половине крутого яйца срезом вниз, затем разложите мясо и залейте бульоном. Когда холодец застынет, переверните его на сервировочные тарелки.

© «Школа гастронома».



уроки кулинарного мастерства

Мини-тарталетки с лимоном и бананами

На 10 порций: 150 г муки, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, щепотка соли, 0,25 стакана сахара.

Для начинки: 1 яйцо, 75 г сахара, 1 лимон, 1 ст.л. сливочно-

го масла, 2 банана, 50 г светлого, например, абрикосового конфитюра.



1



2



3

1 Поставить в холодильник 10 формочек для тарталеток. Муку просеять вместе с сахаром и солью. Добавить размягченное масло и яйцо. Размять тесто руками до однородности. Вымешивать его, пока не перестанет прилипать к рабочей поверхности. Завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 1 ч.

Духовку разогреть до 200°C. Тесто достать из холодильника, сформовать из него колбаску, разделить ее на 10 частей. В 5 охлажденных формочек уложить тесто, поставить формочки на противень, накрыть фольгой и выпекать в духовке 15 мин. За 5 мин. до готовности фольгу снять. Вынуть тарталетки из духовки. Температуру духовки уменьшить до 160°C.

2 Приготовить крем для тарталеток с лимонами - яйца взбить с 50 г сахара, осторожно добавить лимонную цедру и сок половины лимона, а также сливочное масло, перемешать. Наполнить кремом тарталетки и поставить их в духовку еще на 10 мин., затем вынуть из духовки и дать остыть.

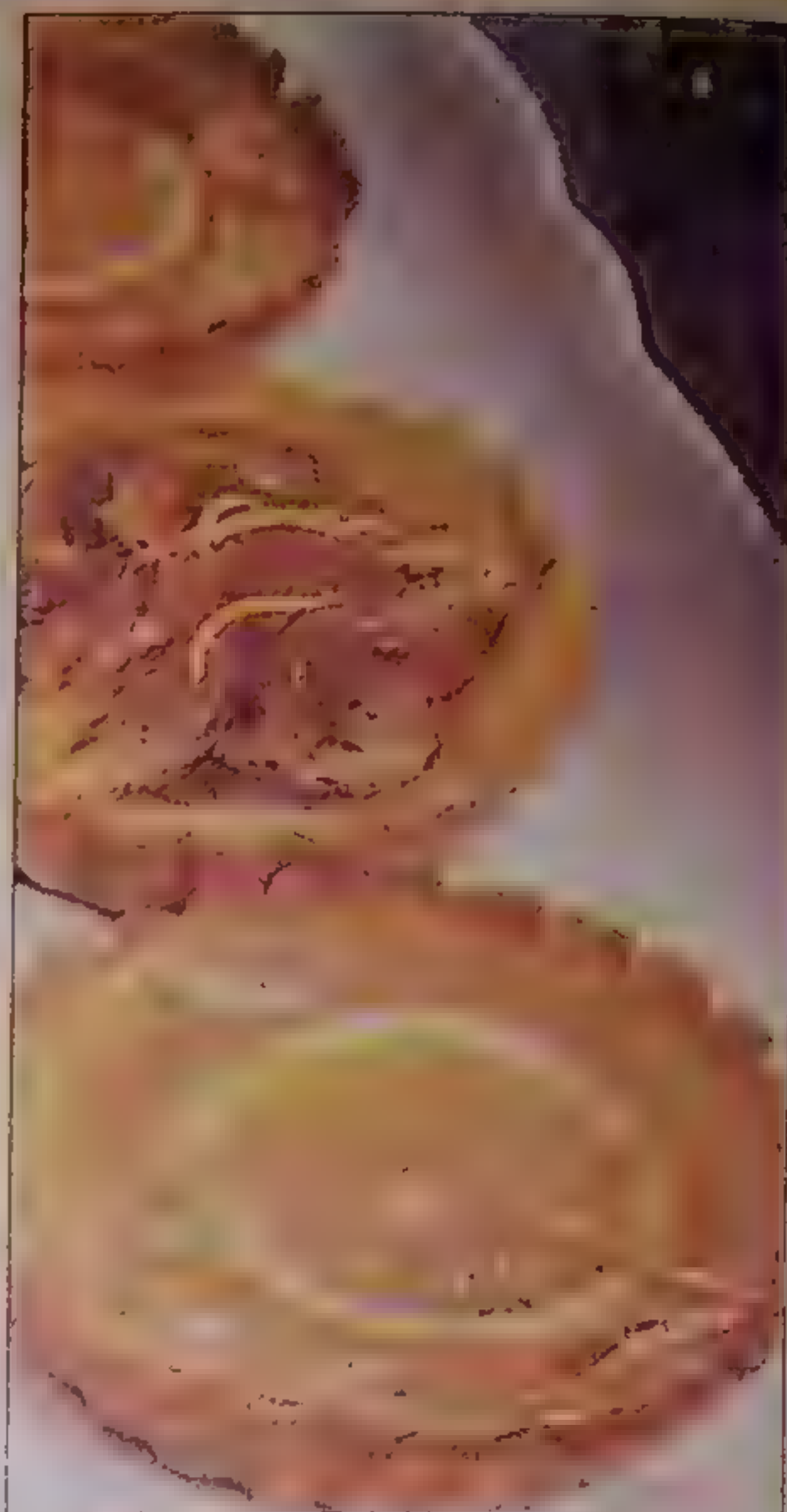
3 Оставшуюся половину лимона нарезать тонкими кружками, по одному кружку уложить на каждую тарталетку.

• Такие тарталетки можно сделать и с другими фруктами, например, с апельсинами, мандаринами или киви.

• Вместо фруктового джема верх тарталеток можно украсить тон-



4



4 Духовку разогреть до 180°C. В оставшиеся охлажденные формочки уложить тесто, разровнять его и наколоть вилкой. Положить поверх теста бананы, нарезанные кружками, и присыпать оставшимся сахаром. Выпекать в духовке 20 мин., вынуть, дать остыть.

5 Готовые тарталетки с лимоном и бананами смазать тонким слоем конфитюра.

© «Школа гастронома».

Истории

ким слоем сахарной глазури. Для этого 1 ст.л. сахарной пудры надо тщательно перемешать с таким же количеством свежесжатого лимонного сока. Затем кулинарной кисточкой нанести глазурь на фрукты.



5

Пряности и приправы

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

Лавровый лист - высушенные листья вечнозеленого дерева - благородного лавра.

Листья лавра продолговатые, ланцетовидные, кожистые, сверху блестящие, снизу матовые. Правильно высушенные листья должны быть зелеными. Вкус лаврового листа пряный, слегка горьковатый.

В настоящее время лавровый лист с успехом заменяют лавровым порошком или таблетками, которыми удобнее пользоваться при заправке супов и других блюд.

Лавровый лист широко применяется для заправки супов (щей, борщей, солянок, картофельных супов, супов с крупами, ухи), отварных, припущенных и жареных блюд из мяса, рыбы, дичи, овощей, блюд из субпродуктов, холодных блюд, маринадов и солений, соусов на мясном, рыбном и грибном бульонах, используется при консервировании.

При этом он делает пищу вкусной и ароматной. При чрезмерно длительной тепловой обра-



ботке лавровый лист, наоборот, придает ей неприятный горький привкус, поэтому его добавляют за 5-10 мин. до окончания тепловой обработки блюд.

Норма закладки лаврового листа: в первые и вторые блюда - 0,02 г на порцию, в соусы - 0,2 г на 1 л соуса.

Лавровый лист следует хранить в закрытой посуде, в сухом месте, при температуре 10-15°C и относительной влажности воздуха 70-75%. Лучше всего хранить его в спрессованном состоянии, тогда дольше сохраняется его аромат.

Лавровый лист хорошего качества не имеет листовых черешков, а его окраска должна быть светло-зеленой, но не бурой, и тем более не темно-коричневой.

КОРНИШОНЫ

Корнишоны - это особый сорт огурцов с мелкими плодами, которые снимают вскоре после цветения.

Собранные огурцы промывают, укладывают в банки или деревянные бочки, на дно которых предварительно кладут пряности: лавровый лист, кусочки красного перца, гвоздику, перец горошком, листья черной смородины. Уложенные огурцы заливают маринадом, приготовленным из 3%-ного уксуса с добавлением пряностей.

Мелко нарубленные корнишоны используют для приготовления пикантных горячих и холодных мясных и рыбных соусов, мясных и рыбных блюд, мясных салатов и винегретов. Целые маринованные огурцы служат также дополнительным гарниром к блюдам.

Корнишоны добавляют в соусы или блюда непосредственно перед их подачей к столу.

Фото Д.МАРКОВА.

Пикантные соусы на основе хрена



СОУС ИЗ ХРЕНА С ЯБЛОКОМ

Полстакана тертого хрена залить таким же количеством кипяченой воды, добавить очищенное и натертое несладкое яблоко, 1,5 ст.л. яблочного уксуса, 0,5 ч.л. сахарной пудры, 2 ст.л. кефира жирностью 1%. Посолить по вкусу и хорошо перемешать.

Подавать к холодному мясу, колбасе и овощам.

ТОМАТНЫЙ СОУС С ХРЕНОМ

Очистить от кожуры 1 кг помидоров и пропустить через мясорубку. Также через мясорубку пропустить по 300 г свежего хрена и чеснока.

Смешать помидоры с хреном и чесноком, посолить по вкусу, добавить 1 ч.л. уксуса и столько же сахара.

Все хорошо перемешать в большой кастрюле и оставить на 2-3 дня, не закрывая плотно крышкой.

Настоявшийся соус разложить по банкам и держать в прохладном месте.

Подавать к горячим и холодным закускам и блюдам.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОУС С ХРЕНОМ

Выжать сок двух апельсинов, цедру одного из них натереть на мелкой терке.

Полученный сок смешать с 3 ст.л. белого сухого вина, 1 ст.л. тертого хрена и апельсиновой цедрой. Добавить сахар и соль по вкусу.

Подавать к рыбе и морепродуктам.

© «Гастрономъ».

Легенда приписывает дельфийскому оракулу слова: «Редис стоит своего веса в свинце, свекла - в серебре, а хрен - в золоте». Насчет золота, может, и громко сказано, но на праздничный стол - к заливному и холодцу - хрен выставляют с удовольствием.

СОУС ИЗ ХРЕНА СО СВЕКЛОЙ

Измельчить на мелкой терке 800 г корня хрена, добавить 200 г натертой на мелкой терке свеклы. Залить кипятком, накрыть крышкой и дать остыть. Добавить соль и сахар по вкусу, развести стаканом уксуса. Хорошо перемешать.

Подавать к холодным закускам из рыбы и мяса.



Давайте честно поговорим о похудении

Анна Д., 29 лет, директор фирмы.

«Мой вес стал расти около 6 лет назад. И из стройной девочки 54 кг я превратилась в тетю 69 кг при росте 168 см.

Я всегда пользовалась только дорогими средствами для похудения. Как говорят, чем дороже – тем лучше. Иногда получала результат, худела на 10-12 кг, но вот удержать после этого вес мне ни разу не удавалось. Через 3-4 месяца опять начинала «расплываться». Руки опускались. Любая женщина, которая хоть раз пробовала серьезно похудеть, меня поймет. Это адский труд: диеты, голодания, физкультура, обертывания, подсчет калорий, массажи и т. д. Отнимает массу времени и денег. Становишься просто рабом диеты и этого образа жизни, когда все время чего-то нельзя. Хочется жить свободно, не считая калорий, кушать то, что любишь и когда захочешь.

Один врач-диетолог порекомендовал мне сбор трав «Неполнита-фито». Если бы не мое отличное отношение к этому уважаемому, уже в годах, просто уникальному доктору, я бы посмеялась над предложением худеть с помощью дешевого травяного сбора. А он настаивал. Потом-то я поняла почему.

В течение двух месяцев я просто пила сбор «Неполнита-фито». Не меняя образа жизни, не мучая себя голодом и не изнуря физическими нагрузками, я похудела на 10 кг. После этого прошло уже 4 месяца, а мой вес не увеличивается. Иногда после праздничного застолья, с изобилием всякой вкусной еды, я пью 2-3 дня «Неполниту» и действительно не полнею.

Я всегда завидовала этим стройным девочкам, которые едят все подряд и не толстеют. А теперь я думаю, что они втихаря пьют чай для похудения «Неполнита-фито» и едят все подряд.

Давайте поговорим честно о похудении. Ведь существуют тысячи различных средств, и многие из них действительно помогают сбросить лишние килограммы. Но не менее важная задача – удержать достигнутый вес. Во время «удержательного периода», который обычно длится 2-3 месяца, самое сложное – справиться с чувством голода, и это далеко не всем под силу. И тут на помощь приходит сбор лекарственных растений «Неполнита-фито». Во-первых, он помогает справиться с чувством голода, во-вторых, он выводит из организма жирные кислоты и холестерин, при этом происходит очищение крови, печени, почек, нормализуется деятельность желудочно-кишечного тракта.

Сбор «Неполнита-фито» действительно хорош. В нем нашли удивительное сочетание, казалось бы, несочетаемые травы. «Неполнита-фито» приготовлен по строго выдержанной новейшей технологии высушивания и помола трав, для удобства применения расфасован в одноразовые фильтры-пакеты и абсолютно безвреден для всех. При его применении нет побочных эффектов, и состоит он из экологически чистых компонентов.

Пейте чай «Неполнита-фито» – и вы не только похудеете, но и избавитесь от сопутствующих недугов, приобретете свежесть и бодрость.

Будьте всегда здоровы и счастливы.

Удобный и дешевый способ покупки – это наложенный платеж по почте. Стоимость одной пачки 155 рублей + 7% почтовые расходы. Оплата при получении на почте.

Заказывайте «Неполнита-фито» по тел.: (4862) 43-90-02, 76-29-72 с 9.00 до 18.00 по московскому времени, кроме воскресенья; или по адресу: 302028, г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»; или по e-mail: akademia@orel.ru.

В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, Ф.И.О. и количество пачек чая «Неполнита-фито». Рекомендуемый курс от 4 до 8 пачек. Минимальный заказ – 3 пачки.

НОВИНКА В МЕДИЦИНЕ

Вы хотите бросить курить?

Сейчас это возможно. Совсем недавно с большим успехом прошел клинические испытания анти-никотиновый сбор из трав, который получил название **новый «Антиник»**. Результаты лечения просто впечатляют. В клиническом эксперименте участвовали люди, которые хотели бросить курить. Через четыре недели применения **нового «Антиника»** курить бросили 89%, а еще через две недели – еще 9%. Те 3%, которые не бросили курить, заметно улучшили состояние бронхолегочной системы. Стало легче дышать, еще через месяц избавились от кашля. Применяется по 3-4 пакетика в сутки.

Вы хотите меньше курить?

За три-четыре недели применения травяного сбора **новый «Антиник»** вы сократите количество сигарет в два-три раза и почистите легкие. Применяется по 1-2 пакетика в сутки.

Если вам нравится курить, но вы хотите сохранить здоровье.

Тогда профилактическое применение чая один-два раза в год по три-четыре недели дает возможность сохранить бронхи и легкие, очищая и восстанавливая их. Результаты просто превосходные.

Научно-методический Центр по лечению табачной зависимости МЗ РФ считает целесообразным и перспективным использование чая оздоровительного для курильщиков **новый «Антиник»** для прекращения курения табака и его выпуск признать необходимым.

Руководитель Центра заслуженный врач России, доктор медицинских наук В. К. СМЕРНОВ.

Будьте всегда здоровы!

Стоимость чая из лекарственных трав **новый «Антиник»** – 265 руб. + 7% почтовые расходы. В отдаленные регионы России стоимость одной пачки 310 руб. + 7% почтовые расходы.

Чай выпускается большим объемом – 40 пакетиков в пачке.

Полезно применять 1-2 пакетика в сутки. На курс восстановления – 3-4 недели – достаточно 2-4 упаковок. Минимальный заказ – 2 пачки.

Заявки направляйте по адресу: 302028, г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья» с пометкой **Новый «Антиник»**, или по телефонам: (4862) 76-29-72, 43-90-02.

СОЛЯНОЧКА №4 (108), февраль 2006 г.

При болезнях печени

(Начало в № 2,3.)

СВЕКОЛЬНИК

200 г свеклы, 200 г свежих огурцов, 50 г зеленого лука, 0,5 вареного яйца, 50 г сметаны, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка 3%-ного уксуса, зелень укропа, соль.

Свеклу промыть, очистить, отварить, остудить, нарезать соломкой. Отвар слить и сохранить. Огурцы вымыть, обсушить, нарезать соломкой. Лук мелко нашинковать. Яйцо порубить. Все продукты соединить, залить холодным свекольным отваром, добавить уксус и соль. Подавать со сметаной и укропом.

РУЛЕТ ПАРОВОЙ

300 г нежирной говядины или телятины, 60 г панировочных сухарей, 3-4 ст. ложки воды, 4 ст. ложки риса, 1 яйцо, 40 г сливочного масла, зелень петрушки, соль.

Мясо промыть, пропустить через мясорубку, добавить панировочные сухари, воду, немного соли и тщательно перемешать. Рис перебрать, промыть, отварить, откинуть на дуршлаг. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить. Зелень измельчить. Соединить рис, яйцо, масло и зелень, слегка посолить и перемешать.

Кусок марли смочить кипяченой водой, выложить на него тонким слоем мясной фарш, сверху - рисовую начинку. Сформовать рулет, аккуратно обернуть его марлей, положить на сито, поставить на водяную баню и довести до готовности.

Готовый рулет освободить от марли и нарезать на порционные куски.

Если болят почки

(Начало в №3.)

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С РЕДИСОМ

250 г белокочанной капусты, 100 г редиса, 1 свежий огурец, 2 ст. ложки рубленой зелени, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка меда, 0,5 стакана кефира.

Капусту нашинковать, отжать руками, заправить смесью лимонного сока и меда, перемешать и дать отстояться 10-15 мин. Редис вымыть, нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Огурец вымыть, обсушить, нарезать соломкой. Все продукты соединить, заправить кефиром и перемешать.

ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

250 г нежирной говядины, 1 морковь, 1 небольшой корень петрушки, 1 средняя луковица, 5-6 шт. чернослива без косточек, 1 яблоко, 40 г сливочного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки сметаны, зелень.

Мясо вымыть, отварить до готовности и нарезать на порционные куски. Морковь и корень петрушки очистить, нарезать соломкой. Лук нашинковать. Сложить в сотейник морковь, петрушку и лук, добавить немного воды и масло и потушить под крышкой 15 мин. Добавить томатную пасту, перемешать, выложить сверху куски мяса и потушить еще 5-10 мин. Затем добавить чернослив, нарезанное ломтиками яблоко, сметану и поддержать на слабом огне 10-15 мин. Чтобы соус получился густым, можно положить в него 1 ст. ложку пшеничной муки.



МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЕ КОТЛЕТЫ

300 г моркови, 150 г яблок, 50 г манной крупы, 30 г сливочного масла, 50 г сметаны, 1 стакан молока, панировочные сухари, сахар.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке и тушить в молоке до готовности, после чего размять или пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Яблоки вымыть, снять кожицу, удалить сердцевину, натереть на мелкой терке, смешать с морковью, добавить манную крупу и сахар (по вкусу). Все тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать котлеты, обвалить их в сухарях и обжарить в масле.

ЛИМОННОЕ ЖЕЛЕ

1 стакан лимонного сока, 6 г желатина, сахар.

Желатин замочить в холодной воде и оставить примерно на 30 мин. Когда он набухнет, поставить посуду с желатином на слабый огонь и довести жидкость до кипения, но не кипятить. Снять с огня, остудить (желатин должен быть едва теплым). В лимонный сок положить сахар по вкусу и перемешать. Тонкой струйкой, постоянно помешивая, влить желатин, перелить образовавшуюся смесь в форму и остудить.

Используется
МЧС России

Чудо-печь

- Усовершенствованная модель!
- Обладает повышенной мощностью!

Обогреет дом и дачу, приготовит пищу, поможет защитить от неожиданных холодов склады, птичники, теплицы.

Легкая, компактная, экономичная, без копоти и вредных для здоровья выбросов. Потребляет очень мало горючего и, главное - совершенно проста и безопасна в эксплуатации.

Не требует трубы дымохода и вытяжки!

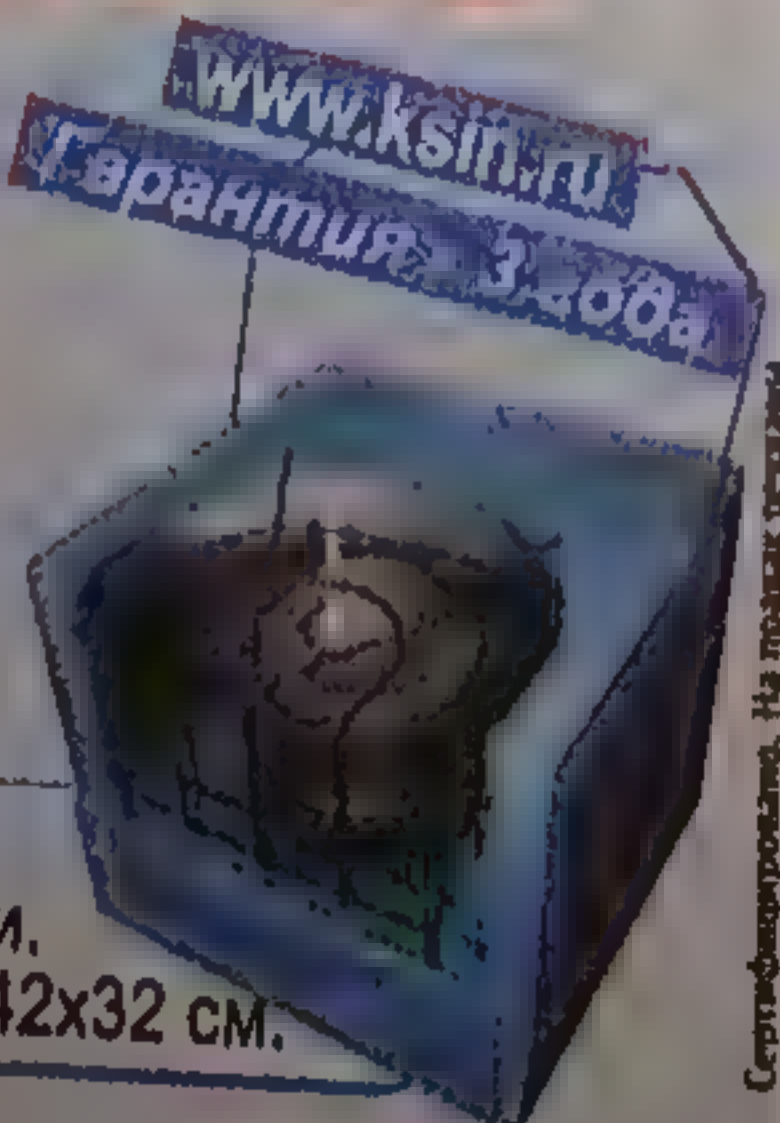
Работает без дозаправки 16 часов.

Производится в России по японской технологии.

Сделать заказ Вы можете по тел.:

8(8332) 40-98-05, 30-01-71, 57-31-24.

Или написав заявку по адресу: 610014, г. Киров, а/я 665, отдел 27.



Цена - 1790 руб.

с оплатой при получении.

Цена при заказе от 2 шт. -

1740 руб. за шт.

на заметку

Помидор против рака

Британские ученые включили помидор в список десяти самых полезных продуктов.

Этот овощ обладает желчегонными, антибактериальными, противовоспалительными свойствами, укрепляет сосуды. Регулярное употребление помидоров снижает риск возникновения рака простаты, желудка и легких.



Узнайте, почему всемирно известный медиум Мария Дюваль хочет предложить Вам бесплатно свой Талисман Сверхзащиты на 2006 год!

Да, она отправит Вам его бесплатно, если Вы об этом попросите, но не позднее 31 мая 2006 года. Подробности читайте ниже.

Медиум Мария Дюваль всерьез обеспокоена, поскольку она ощущает негативное влияние четырех больших, необычно расположенных планет на жителей Земли. Это странное явление вызвало волнующее послание из космоса. Этот феномен нарушил хрупкое равновесие нашей планеты и ее жителей. По мнению Марии Дюваль, именно поэтому на планете сейчас идет целая череда катастроф и иных негативных событий. Именно поэтому и Ваша жизнь, возможно, стала не такой, какой Вы бы хотели ее видеть, несмотря на то, что Вы предпринимаете некоторые шаги для этого.

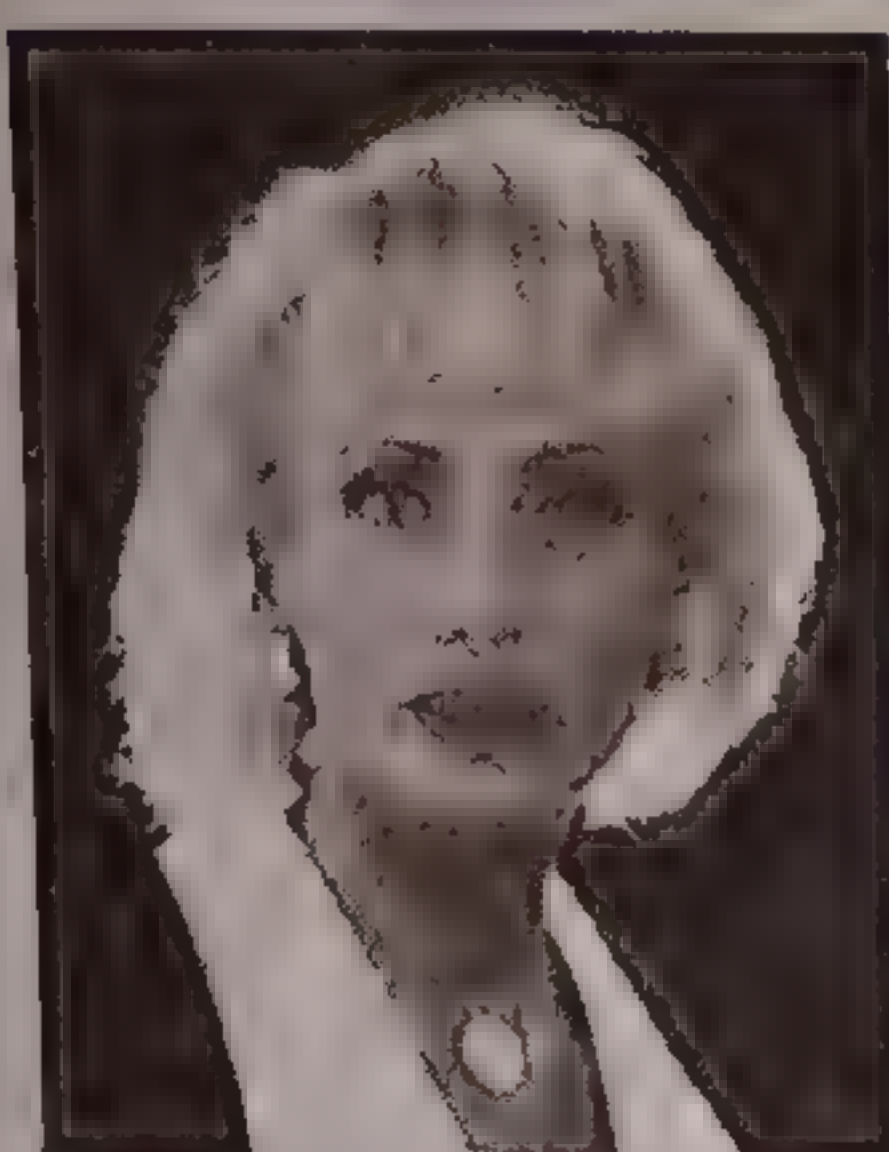
ВОЗМОЖНО, ВЫ УЖЕ ОЩУТИЛИ ВЛИЯНИЕ НЕГАТИВНОЙ ЭНЕРГИИ?

Чтобы узнать об этом больше, мы встретились с Марией Дюваль. Вот что она рассказала нам.

Эксклюзивное интервью Марии Дюваль, которое она дала нашему специальному корреспонденту Филиппу Лорду.

Филипп Лорд. Госпожа Дюваль, что конкретно Вы имеете в виду, говоря, что нашу планету пронзают потоки негативной энергии?

Мария Дюваль. В августе 2005 года четыре основные планеты заняли очень редкое и «беспокойное» положение. Такое расположение небесных светил мы называем обычно «космическая антенна». Эта космическая антенна направляет на Землю необычный поток энергии, которая, по моим ощущениям, является крайне негативной. С тех пор на Землю обрушилось множество катастроф: необычно большое количество ураганов и землетрясений, увеличение уровня паводков по всему миру (террористические акты, похи-



щения людей, вооруженные восстания и т.д.) и, конечно же, увеличение цен на топливо, которое создало напряжение в отношениях между многими странами. Всего за несколько недель на нашу планету обрушилось столько бедствий, сколько мы не знали за несколько десятилетий! Никогда еще в новейшей истории нашу планету не потрясло столько негативных событий. Как еще это можно объяснить? Как медиум я чрезвычайно чувствительна к такого рода воздействиям и утверждаю, что наша планета уже очень давно не подвергалась настолько сильному негативному влиянию.

Ф.Л. Что эта «анормальная» ситуация может означать для нас, людей, живущих на этой планете и уязвимых для негативных влияний?

М.Д. К сожалению, очень много. Я не хочу, чтобы мои слова вызвали панику, поскольку знаю, что многие из нас не будут испытывать этого негативного влияния и не будут нуждаться в помощи. Но я хотела бы защитить людей... как бы это сказать... которые являются уязвимыми перед такого рода ситуациями. Я говорю о людях, которым не слишком везет. Сразу отвечу на Ваш вопрос: я полагаю, что есть люди, которые рискуют столкнуться с серьезными проблемами из-за негативного воздействия этих четырех планет. Я думаю, что их, вероятно, ждет неудача во всех

Вы, конечно же, знаете эту женщину...

Более 30 лет назад она решила посвятить свою жизнь помощи нуждающимся. Она использует различные способности, которыми, по всей видимости, обладает. Она знает, что, по причинам, которые приведены ниже, ближайшее будущее может принести трудности многим людям. Именно поэтому она хотела бы предложить бесплатный Талисман Сверхзащиты тем, кто попросит ее об этом.

их делах и начинаниях. Я чувствую, что трудности, которые они испытывают сейчас, не исчезнут, пока Земля находится под воздействием этой необычной астральной конфигурации.

Ф.Л. Как же они могут защитить себя от этого негативного влияния?

М.Д. Я полагаю, что лучше всего для них было бы носить с собой Талисман Сверхзащиты. Он разработан специально, чтобы защитить их от негативных воздействий.

Я подготовила небольшое количество, которое я готова отправить БЕСПЛАТНО любому, кто попросит меня об этом. Подчеркну, что не хочу вызывать панику у всех, поскольку не все могут испытывать негативное влияние этих планет, но, как говорится, «лучше защитить себя, чем волноваться». Так почему же не носить с собой Талисман Сверхзащиты, даже если Вы не верите в него, если он не будет стоить Вам ни копейки? Если же я не права, Вы в любом случае ничем не рискуете и не тратите денег.

Ф.Л. Я заметил, что предложение по бесплатному получению Талисмана Сверхзащиты ограничено по времени. Почему?

М.Д. Я просто чувствую, что люди, которые не будут носить с собой Талисман до указанной даты, заметят, что его могущество не настолько велико. Вы должны защитить себя, прямо сейчас. Поэтому я и ограничила свое предложение. Позвольте мне еще раз сказать, что не каждому понадобится защита, однако Талисман в любом случае окажет положительное воздействие. Так зачем же рисковать, лишая себя такой защиты?

Ф.Л. Я также отметил, что Вы бесплатно предлагаете подробное предсказание...

+ Ваше БЕСПЛАТНОЕ астрологическое предсказание

Если Вы попросите выслать Вам Талисман Сверхзащиты, который Мария Дюваль подготовит специально для Вас, Вы также бесплатно получите подробное персональное астрологическое предсказание на нескольких страницах. В нем будут подробно описаны возможности, которые Вам представятся в каждой сфере Вашей жизни в течение ближайших месяцев. Просто искренне ответьте на вопросы расположенного справа Купона (заполните его своей рукой).

М.Д. Да, совершенно верно. Чтобы усилить защиту, которую я предлагаю, я также подготовлю для тех, кто попросит мой Талисман, подробное астрологическое предсказание на нескольких страницах. Из него можно будет узнать о ближайшем будущем и событиях ближайших недель. Если эти люди заметят позитивные перемены в своей жизни, моя работа будет завершена.

Ф.Л. Теперь все понятно. Госпожа Дюваль, спасибо за согласие дать это интервью.

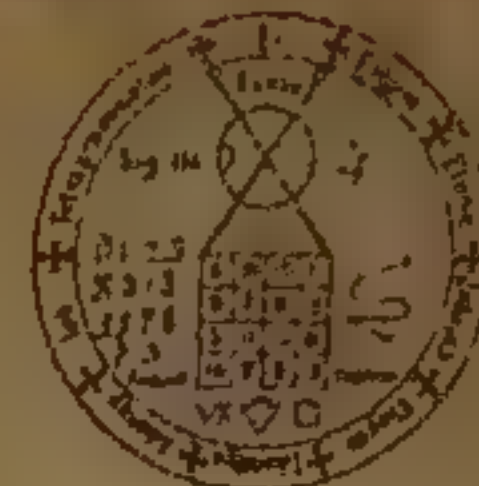
Теперь Вы знаете, что Мария Дюваль чувствует влияния на нашу планету и на многих из нас. Теперь Вам нужно принять решение. Как ясно дала понять Мария Дюваль: зачем подвергать себя малейшему риску, если она готова выслать Вам бесплатно свой Талисман Сверхзащиты вместе с подробным предсказанием судьбы?

Чтобы бесплатно получить Талисман Сверхзащиты и предсказание Вашей судьбы, просто заполните своей рукой и отправьте по указанному адресу Специальный Купон, расположенный справа. Сделайте это прямо сейчас, поскольку Мария Дюваль может предложить ограниченное количество Талисманов в короткий промежуток времени.

Автор Филипп Лорд

На правах рекламы

БЕСПЛАТНО



Эта репродукция Талисмана Сверхзащиты Марии Дюваль, который она хотела бы послать Вам бесплатно. Он был разработан на основе секретной фамильной формулы, известной только Марии Дюваль. Вы нигде больше не встретите такой Талисман. Этот Талисман Сверхзащиты будет специально заряжен для того, чтобы защитить Вас от негативных воздействий, вызванных четырьмя планетами несколько месяцев назад.

Купон на получение БЕСПЛАТНОГО Талисмана Сверхзащиты и БЕСПЛАТНОГО астрологического предсказания судьбы. Заполните и отправьте (сегодня же, по возможности) Марии Дюваль по адресу: 111539, Москва, для Марии Дюваль



☐ ДА, уважаемая Мария, я хотел(-а) бы защитить себя от негативного воздействия четырех планет. Поэтому я прошу Вас выслать мне БЕСПЛАТНО:

1. Мой Талисман Сверхзащиты — БЕСПЛАТНО!
 2. Мое подробное астрологическое предсказание — БЕСПЛАТНО!
- Я знаю, что мне не нужно будет посылать денег ни сейчас, ни потом. Ваше предложение абсолютно бесплатно.

ВАЖНО:

Ниже мои ответы на Ваши вопросы:

1. Испытываете ли Вы денежные затруднения? ☐ Да ☐ Нет
Я указываю денежную сумму, которая мне срочно необходима: _____
2. Вам не везет (Вы думаете, что Вы родились под несчастливой звездой)? ☐ Да ☐ Нет
3. Вы работаете? ☐ Да ☐ Нет
Вы пенсионер? ☐ Да ☐ Нет
4. Вы состоите в браке (официальном или гражданском)? ☐ Да ☐ Нет
5. Испытываете ли Вы проблемы в личной жизни? ☐ Да ☐ Нет
6. Вы чувствуете себя одиноким, непонятым? ☐ Да ☐ Нет
7. Кажется ли Вам, что Вас кто-то слезил? ☐ Да ☐ Нет
8. Выигрывали ли Вы когда-нибудь в лотерею (даже маленькие суммы)? ☐ Да ☐ Нет
9. Есть ли у Вас кто-либо на иждивении? ☐ Да ☐ Нет
10. Вы недовольны своей внешностью, у Вас лишний вес? ☐ Да ☐ Нет

ВАЖНО: Пожалуйста, напишите ниже заглавными буквами вопрос, который волнует Вас больше всего:

Я указываю свои данные:

Фамилия: _____
Имя: _____
Отчество: _____
Пол: ☐ м. ☐ ж.
Дата рождения: _____
Индекс: _____
Адрес: _____

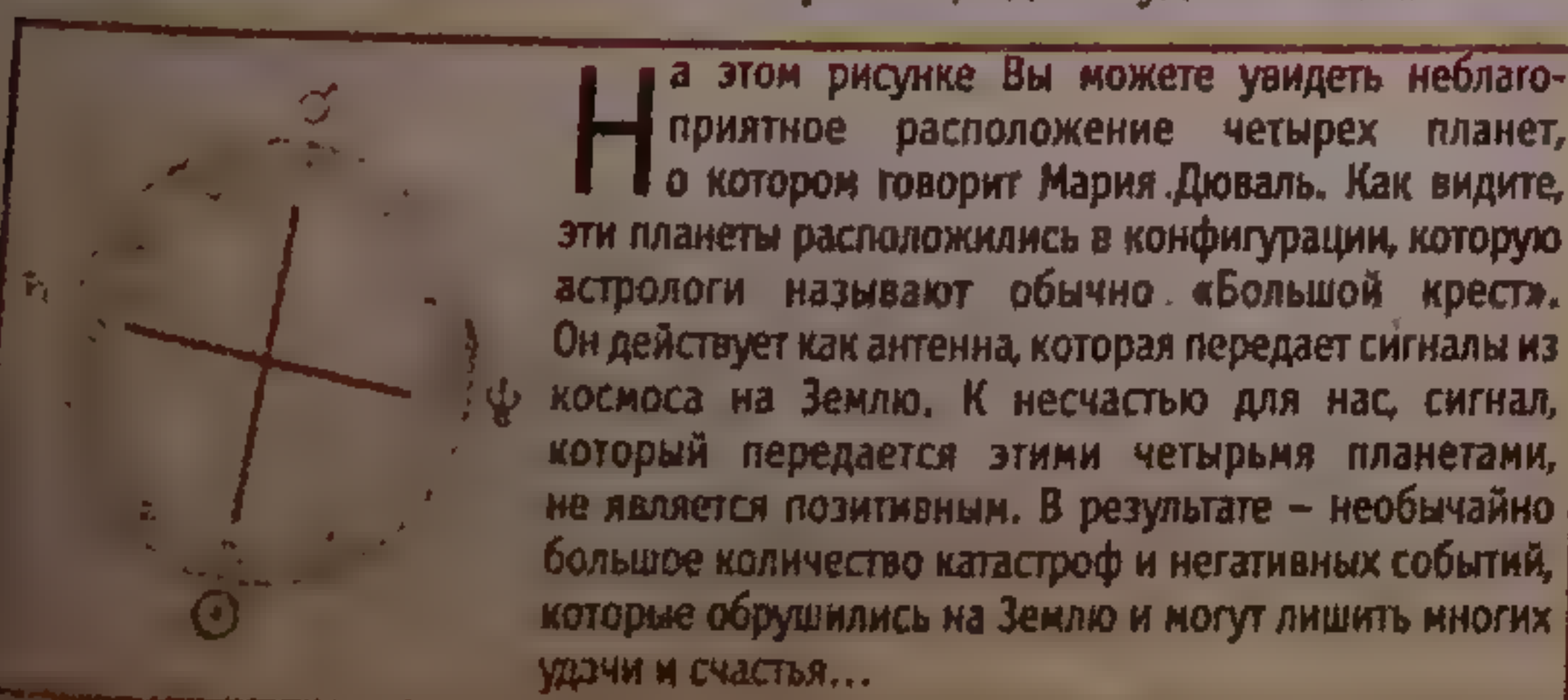
Контактные телефоны:

дом. 181 _____
моб. 181 _____

Подпись: _____

Контактный телефон: (495) 792-51-24
в будни с 7:00 до 22:00, в выходные с 9:00 до 21:00.
Действительно только для жителей России старше 18 лет.
Предложение действительно до 31 мая 2006 г.

Не присылайте денег!
Это абсолютно бесплатное предложение!



На этом рисунке Вы можете увидеть неблагоприятное расположение четырех планет, о котором говорит Мария Дюваль. Как видите, эти планеты расположились в конфигурацию, которую астрологи называют обычно «Большой крест». Он действует как антенна, которая передает сигналы из космоса на Землю. К несчастью для нас, сигнал, который передается этими четырьмя планетами, не является позитивным. В результате — необычайно большое количество катастроф и негативных событий, которые обрушились на Землю и могут лишить многих

РЫБНЫЙ СУП ПО-ШВЕДСКИ

На 4 порции: 300 г филе лосося, 20 г сливочного масла, 2 лука-порея, 1 морковь, 4 картофелины, по 1 ст.л. рубленой зелени сельдерея и укропа, 100 г зеленого горошка, 0,5 ч.л. тмина, 0,5 л молока.

Овощи очистить. Картофель и морковь нарезать небольшими кубиками. Белую часть порея измельчить и обжарить до прозрачности. Переложить лук в кастрюлю, добавить морковь и картофель. Влить 1 л воды, довести до кипения и варить на небольшом огне 10 мин.

Рыбу нарезать кусочками и выложить в кастрюлю с овощами. Добавить рубленый сельдерей и зеленый горошек. Приправить солью, белым перцем и тмином. Варить 5 мин. Затем влить в суп молоко, перемешать. Довести до кипения, снять с огня. Посыпать укропом и подавать.

© «Гастрономъ».

**ТУНИССКИЙ САЛАТ**

На 4 порции для салата с тунцом: 1 банка (250 г) тунца в масле, 2 помидора, 1 сладкий перец, 1 огурец, 1 зеленое яблоко, 1 луковица, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 ст.л. оливкового масла, 1 ч.л. лимонного сока, 1 щепотка сушеной мяты.

Для картофельного салата: 200 г картофеля, 100 г моркови, 100 г зеленого горошка,

ка, 150 г свеклы, 1 ст.л. рубленой петрушки, 20 г каперсов, 6 маслин, 1 ст.л. оливкового масла, 1 ч.л. лимонного сока.

Приготовить салат с тунцом. Яйцо нарезать ломтиками. Тунца вынуть из банки, дать стечь излишкам масла. Из томатов и перца удалить семена, нарезать мелкими кубиками. Лук измельчить. Огурцы и яблоко очистить от кожуры, мелко нарезать. Овощи и яблоко выложить в миску. Посолить, посыпать мятой, заправить маслом и лимонным соком, перемешать. Украсить кусочками тунца и ломтиками яйца. Отложить в сторону.

Для картофельного салата овощи, не очищая, отварить в подсоленной воде. Охладить, очистить от кожуры, нарезать кубиками. Картофель и морковь выложить в салатницу, добавить горошек, посолить, поперчить, заправить маслом и лимонным соком.

На одну половину блюда выложить картофельный салат и заправленную свеклу, посыпать петрушкой, каперсами и маслинами. На другую половину блюда - салат с тунцом.

© «Гастрономъ».

ПИКАНТНЫЙ РИС ПО-АМЕРИКАНСКИ

1,5 стакана риса, столовая ложка сливочного масла, по 3 чайные ложки мелко нарубленного лука и сельдерея, соль, сахар, стакан апельсинового сока.

Рис отварить в 3 стаканах воды до полуготовности. Лук и сельдерей обжарить на

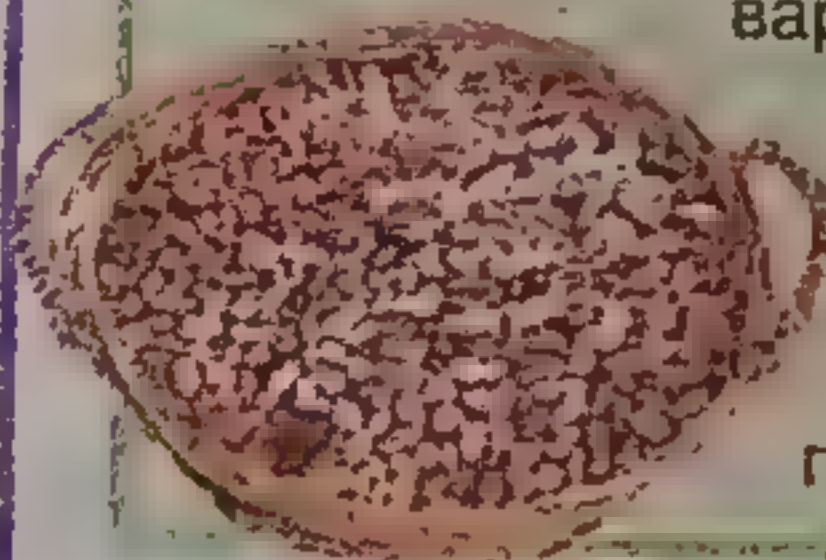
сливочном масле. Как только станет лук золотисто-желтым, добавить рис, соль, сахар и апельсиновый сок. Прокипятить на слабом огне в течение 10 минут. Готовый рис можно посыпать тертой лимонной цедрой. Этот рис подать на гарнир к дичи или свинине.

ФАСОЛЬ**ПО-МЕКСИКАНСКИ**

Фасоль (300-400 г) замочить на ночь в холодной воде, утром варить на медленном огне до мягкости. Следите, чтобы не пригорела. Мясной фарш (примерно пачку) смешайте с измельченным луком, чесноком, соедините с фасолью, добавьте томатный соус (блюдо должно быть консистенции густой сметаны). Все проварите до готовности.

и в а я.

Соль, черный молотый перец - по вкусу.

Издательство "Радар", г. Москва. www.icalmaz.ru

Высылаем наложенным платежом доступные всем предложения с доходом от 10 до 250 тыс. р. в месяц

Как заработать деньги?

Они помогут Вам создать свой источник такого дохода

Журнал "Свое дело и заработок"

№13а 2005г., 352 стр. (155 новейших вариантов своего дела: подробное описание, иллюстрации. Домашний бизнес и заработок, бизнес в селе, мини-производства, сфера питания, услуги и другое) - Цена -250р.

Книга "Оборудование для малого бизнеса"

224 стр., 2006 г. (657 единиц: для выпуска стройматериалов; изделий из дерева, пластмасс, металла, отходов; для вязания, автосервиса, для фермеров; торг. и игров. автоматы и др. Все данные, фото, цены, адреса). Ц.-230р.

Серия из 6-ти брошюр "Как открыть свое дело", 400 стр., 2005 г.

• 235 вариантов дела для одного, семьи, для села, дачи. • 510 предложений фирм: их представитель, филиал, работа на их оборудовании или сырье и др. • С чего начать: лицензии, льгот. кредиты, малые налоги, секреты успеха - Цена -380р.

Все почтовые расходы включены в цену.

Цена комплекта (все 8 изданий) - 660 руб.

Содержат планы действий с рекомендациями, затраты, доход, цены, все нужные адреса и телефоны, советы. Большинство для домашних условий, без особых затрат. Рекомендованы Союзом предпринимателей.

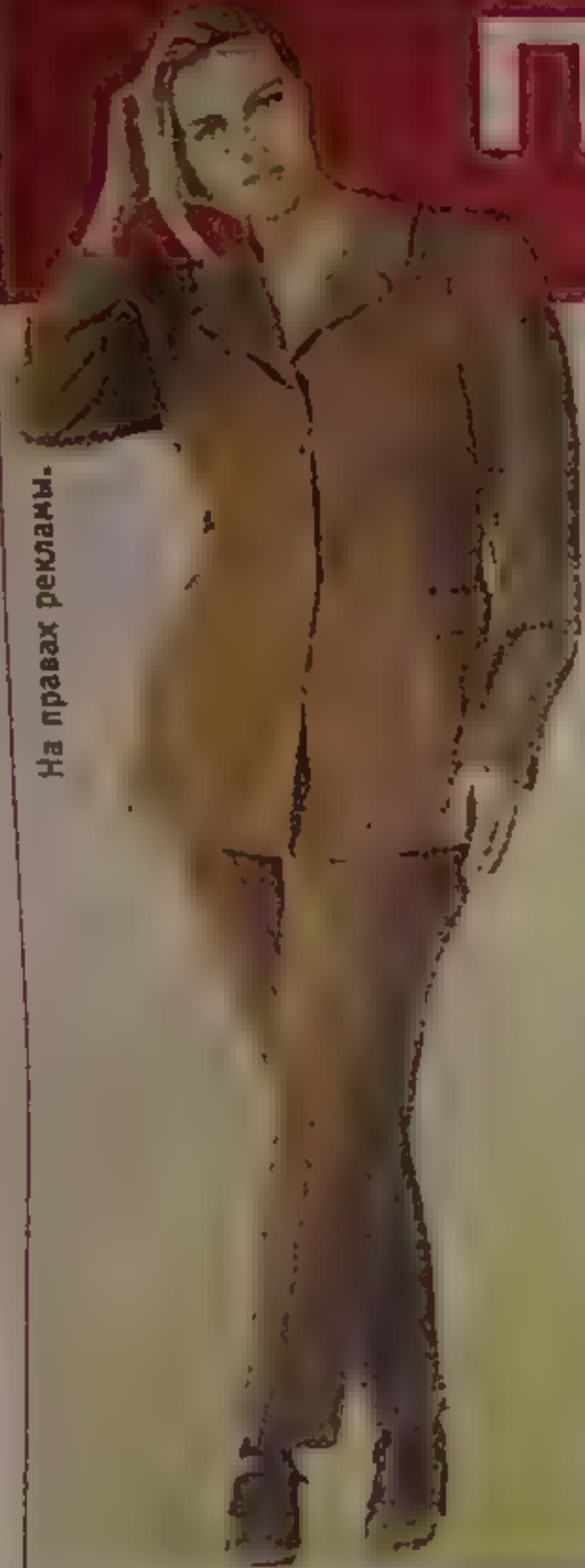
ЗАКАЖИТЕ у нашего партнера: 607220, г. Арзамас, пр. Ленина, 164, Инфоцентр "Алмат", отдел 27-04

Знаменитая телеведущая Германии Петра Шпёрляйн

ПОХУДЕЛА НА 23 КГ

Благодаря средству для похудения Beauton-C

На правах рекламы.



- если ожирением вы страдаете с детства;
- если к ожирению у вас есть генетическая предрасположенность и ваш случай вы считаете особенным;
- если вы набрали лишний вес после родов;
- если вам необходимо похудеть на 30-50-70 килограммов, и вы уже ни во что не верите.

Английским фармацевтам на основе древнекитайской медицины удалось создать новую формулу Beauton-C.

Принципы действия

Этот продукт не имеет аналогов. В отличие от других препаратов для снижения избыточного веса BEAUTON-C снижает уровень холестерина, выводит не только жиры, которые поступают в ваш организм с пищей, но и тот жир, который накапливался в вашем организме годами.

Beauton-C уже широко применяется в Германии, Швейцарии, Польше. Теперь он доступен и в России. Независимая экспертиза препарата в России доказывает, что Beauton-C служит для снижения уровня холестерина и массы тела. Содержание витамина увеличивает его эффективность на 87%.

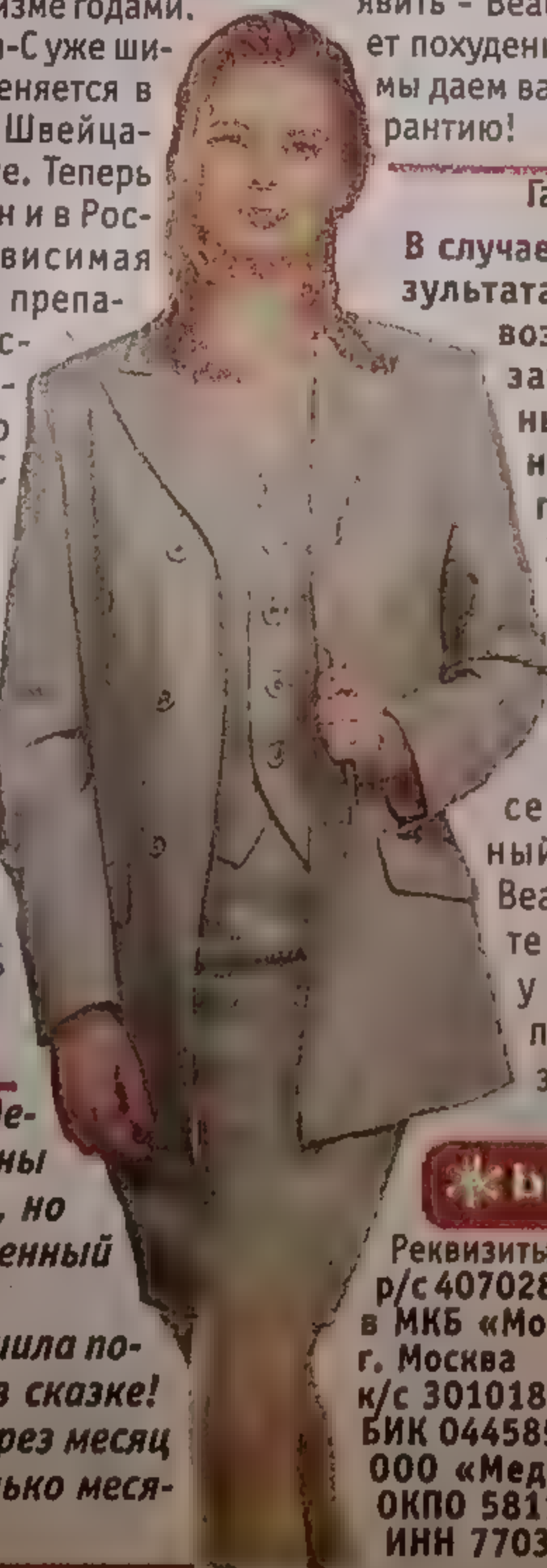
Если вы сейчас читаете эту статью, значит, вы пробовали разные новомодные диеты, прибегали к изнурительным физическим упражнениям, пробовали «чудо-препараты» сомнительного происхождения, кодировались и делали кучу разной чепухи. В конечном итоге вы потратили уйму времени и средств, но так и не похудели.

Многие люди, страдающие от избытка лишних килограммов, даже не подозревают, насколько просто можно сбалансировать свой вес, не прибегая к экстремальным способам похудения. Теперь в течение всего лишь нескольких недель вы сможете похудеть, даже:

- если вам нужно исправить фигуру на несколько килограммов;
- если у вас нет времени и средств на диеты и упражнения;

«Каждый день, появляясь на телевидении, я знаю, что на меня смотрят миллионы людей. Я всю жизнь была толстушкой, но спорт, массаж, диеты всегда давали временный эффект».

Про Beauton-C я узнала из газеты и решила попробовать. Все произошло быстро, как в сказке! Через месяц я похудела на 15 кг, а еще через месяц на 8 кг. Сейчас я вешу 49 кг и уже несколько месяцев не поправляюсь»



При правильном приеме Beauton-C согласно инструкции вы продолжаете худеть даже после окончания вашего индивидуального курса! Вы худеете во сне, вы худеете на работе и дома, вы худеете даже во время приема пищи!

Определить на сколько килограммов вам необходимо похудеть теперь вы можете сами!

Все предельно просто! Никаких диет и упражнений! Принимая по 2 таблетки два раза в день, вы теряете от 200 до 400 граммов лишнего веса ежедневно. При увеличении дозировки до 4 таблеток три раза в день вы теряете 900 граммов каждый день.

Но ни в коем случае не переусердствуйте, так как быстрое уменьшение веса - это стресс для вашего организма. Мы с уверенностью можем заявить - Beauton-C гарантирует похудение! В связи с этим мы даем вам письменную гарантию!

Гарантия*

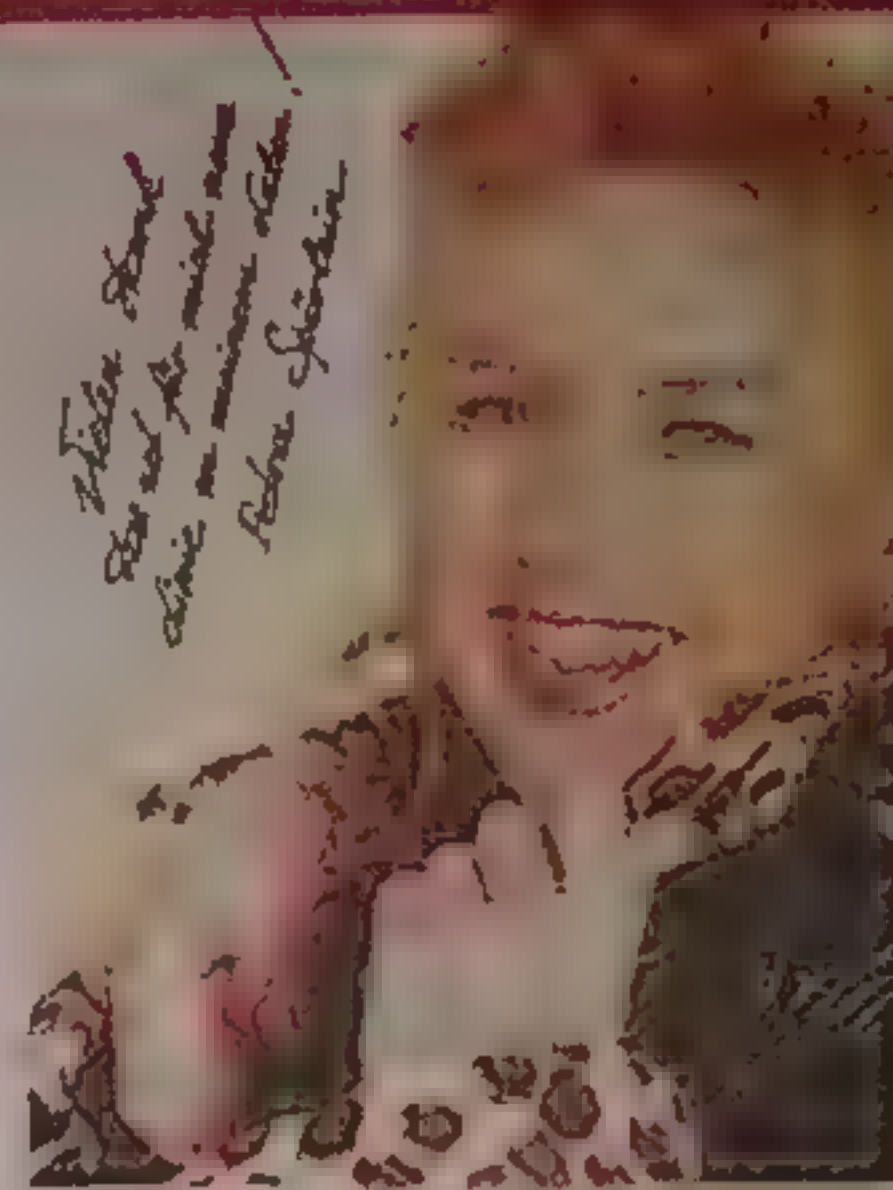
В случае «нулевого» результата мы обязуемся возместить вам все затраты, связанные с приобретением нашего препарата в течение 30 дней с момента покупки.

Как заказать?

Настоящий и сертифицированный препарат Beauton-C вы можете заказать только у нас по почте, отправив нам купон-заказ.

***beauton-c**

Реквизиты для оплаты:
р/с 40702810100001112700
в МКБ «Москомприватбанк»
г. Москва
к/с 30101810400000000342
БИК 044585342
000 «Медкомплекс»
ОКПО 58115897
ИНН 7703303322



Надпись на фото:

Большое спасибо «Beauton-C». Для меня это новый виток в моей жизни!
Петра Шпёрляйн.

Купон-заказ отправить по адресу: 105043, г. Москва, а/я-77, 000 «Медкомплекс»

☐ да, я хочу обрести нормальный вес с помощью BEAUTON-C, я обязуюсь ежедневно взвешиваться и фиксировать достигнутые результаты, я обязуюсь строго следовать инструкции, при этом, если я не похудею, мне гарантируется возмещение затрат при доставке препарата по почте.

Я заказываю:

- ☐ 1 курс: потеря веса не менее 8 кг. По цене 529 руб. (1 упаковка)
- ☐ 2 курс: потеря веса до 15 кг. По цене 849 руб. (2 упаковки)
- ☐ 3 курс: потеря веса на 20 и более кг. По цене 1199 руб. (3 упаковки)

ФИО.....

Адрес.....

Индекс.....

Обл.....

Район.....

Город/село.....

ул.....

Дом№.....кв№.....

Тел.....

Подпись.....

☐ Чтобы одним из первых получить мой заказ и избежать дополнительных расходов, я оформляю заказ по предоплате и оплачиваю его заранее в ближайшем отделении Сбербанка или почты. Квитанцию об оплате(копию) я отправляю вместе с купоном заказа.

☐ Мне удобнее оформить мой заказ наложенным платежом. Для этого мне достаточно отправить заполненный купон по указанному адресу и произвести оплату заказа только после его получения на почте. При этом мои расходы возрастут на 20%.

02-2006_153/7



Мое любимое блюдо

Н.М.ОРЛОВА:

САЛАТ ПО-ИСПАНСКИ

200 г мягкого сыра с плесенью (каламбер), 2 свежих огурца, 150 мл несладкого йогурта, 100 г ядер грецких орехов, 100 г маслин без косточек, 2 зубчика чеснока, 1 пучок укропа, соль, паприка.

Сыр нарежьте ломтиками и обмакните в паприку, огурец и зелень измельчите, маслины разрежьте пополам.

Все смешайте, добавив орехи и измельченный чеснок.

Салат можно заправить йогуртом или майонезом (или их смесью по вкусу).

ЖАРКОЕ ИЗ КРОЛИКА В КРАСНОМ ВИНЕ

Тушка кролика (задние ноги и седло) - 2-2,5 кг, шпик - 100 г, свиной жир - 100-150 г, красное сухое вино - 1 стакан.

Для маринада: уксус, вода (или квас).

За сутки до приготовления крольчатину маринуют. Затем мясо вынимают, обсушивают, натирают солью и шпигуют тонкими брусочками сала. Подготовленные куски складывают в разогретую жаровню, заливают водой так, чтобы они были покрыты, добавляют свиной жир и стакан красного сухого вина. Готовится это блюдо в духовке 45-50 минут.

СВИНИНА

ОБЖАРЕННАЯ

0,5 кг постной свинины, 2 яйца, 0,5 стакана пива, 0,5 стакана твердого сыра, соль по вкусу, измельченная зелень.

Отделите белки от желтков и взбейте по отдельности (белки немного посолите). Смешайте пиво, белки и желтки. Свинину нарежьте на порционные куски одинакового размера, немного их отбейте. Половину кусков посолите, поперчите и посыпьте тертым сыром, накройте оставшимися кусками. Обмакивайте мясо в подготовленную смесь и жарьте на небольшом огне минут 10-15. Обильно посыпьте свинину зеленью и подавайте на стол.

ИМПЕРАТОРСКОЕ КУШАНЬЕ

400 г фасоли, 400 г вареной колбасы, 200 г чернослива, 200 г сливочного масла, 3-4 ст. л. сахара, соль - по вкусу.

Предварительно замоченную фасоль отварить в подсоленной воде. Колбасу нарезать соломкой и обжарить в половине разогретого масла.

Удалить косточки из размягченного чернослива, нарезать его и потушить в масле с сахаром. Все продукты перемешать. Можно подать как горячим, так и холодным.

г. Узловая Тульской обл.

Е.В.РОМАШЕНКО:

ОБЖАРЕННЫЕ КУРИНЫЕ БЕДРЫШКИ

4 куриных бедрышка вымыть, обсушить, равномерно натереть солью и молотым черным перцем. Выжать сок из 2 грейпфрутов. Замариновать в нем мясо птицы на 2 ч. Нагреть духовку до 200°C. Куриные бедрышки выложить на смазанный жиром противень и обжаривать в течение 30 мин.

1 луковицу и 1 морковь очистить и нарезать небольшими кубиками и кусочками соответственно. 2 стебля лука-порея вымыть, очистить и нарезать кольцами. Разогреть в сковороде 1 ст. л. сливочного масла, потушить в нем, помешивая, кубики репчатого лука. Добавить морковь, лук-порей, соль и молотый черный перец. Затем подлить в сковороду грейпфрутовый маринад и 250 мл бульона, тушить в течение 5 минут. Смазать мясо курицы 2 ст. л. меда и обжаривать еще 5 мин. Очистить еще 1 грейпфрут, разделить на дольки, удалить пленки, нарезать мякоть крупными кусочками. Овощи в маринаде посолить и поперчить по вкусу. Добавить кусочки грейпфрута и быстро разогреть.

Подать с куриными бедрышками, по желанию украсив листиками пряной зелени.

РУЛЕТ «АПРЕТНЫЙ»

Взбить 4 яйца. Добавить 5 ст. л. сухого молока, 5 ст. л. сахара, 5 ст. л. муки, 0,5 ч. л. соды. Замесить тесто. Выпекать до готовности. Намазать остывший «пирог» вареной сгущенкой и закатать в рулет.

ДЕСЕРТ «АЛЮДАН»

500 г вафель с любой начинкой белого цвета натереть на мелкой терке. Добавить пакетик сухого сока «Инвайт» и 3-4 ст. л. сгущенки.

Все хорошо перемешать. Сформовать «ягодки».

Приятного аппетита!

п. Ванава
Красноярского края.

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ:

ручной работы

высылаем почтой.

ШАЛИ (серые, белые) 1x1 м - 1080 руб., 1,3x1,3 м - 1800 руб., 1,5x1,5 м - 2500 руб.

ПАУТИНКИ (белые, серые) 1x1 м - 720 руб., 1,3x1,3 м - 1350 руб., 1,5x1,5 м - 2400 руб.

ПАЛАНТИНЫ 480 руб. - 0,2x1x2 м, 970 руб. - 0,4x1,5 м, 1450 руб. - 0,6x1,9 м.

КОСЫНКИ 520, 780, 998 руб.

ПРЯЖА ФАБРИЧНАЯ (белая, серая) 200 г - 200 руб.

При заказе на сумму более 4000 руб. ПОДАРОК

460006, ОРЕНБУРГ, Гусева 32, Степановой Т.Н., тел. (3532) 562-502.

Л.Н.ЛАВРЕНОВА:

СОУС ИЗ КЛЮКВЫ И КРАСНОГО ЛУКА

2 ст. ложки оливкового масла, 500 г красного лука, сок 1 апельсина, по 1 ч. ложке без верха гвоздики, белого и черного молотого перца, тмин, 150 г красного сухого вина, 500 г клюквы, подсластитель - по вкусу.

Обжарить рубленый лук на оливковом масле 5 мин., добавить апельсиновый сок, специи, вино. Готовить на маленьком огне 40 мин. Добавить пюре из клюквы и тушить еще 20 мин. Протереть, подать охлажденным.

ИНДЕЙКА В ТНЕЗДЕ

5-6 ломтиков мяса индейки, 1 головка репчатого лука, 1 свежий помидор, 2-3 зубчика чеснока, немного острого перца (по желанию), соль, черный и белый молотый перец, мускатный орех, 1 лимон, растительное масло, винный уксус, зелень.

Лук полукольцами замариновать в смеси уксуса, растительного масла, специй и зелени на 2-3 часа. Помидор нарезать тонкими кружками, посыпать черным перцем. Мясо посолить, поперчить белым перцем, уложить

на фольгу, прослаивая тонкими ломтиками маринованного лука и помидора, посыпать мелко нарезанным чесноком и острым перцем (по желанию). Завернуть в фольгу, чтобы сок не вытекал, запечь в духовке на среднем огне 1 час. Готовую индейку вынуть, развернуть фольгу, сверху положить ломтики лимона (количество по вкусу) и снова в духовку на 10 мин. Подать, посыпав зеленью.

ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ С ГРИБАМИ

200 г свежих или 40 г сухих грибов, 400 г куриной печени, 1/2 ст. томатной пасты, соль, перец (черный или белый), зелень, растительное масло.

Грибы отварить. Печень положить в дуршлаг и опустить на 10-15 мин. в кипящую воду. Промыть холодной водой, нарезать ломтиками, посолить, поперчить, положить в нагретую сковороду с растительным маслом и жарить 10 мин. на слабом огне. Добавить грибы, воду, в которой они варились, жарить еще 10 мин. Залить томатной пастой и запечь в духовке. Готовое блюдо посыпать зеленью.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ИЗ КРЕВЕТОК

150 г готового мяса креветок, 1 лимон, по 2 ст. ложки майоне-

за и сметаны, 1 ст. ложка томатного сока, 4 яйца, сваренных вкрутую, 50 г кочанного салата или зелени.

В подготовленную посуду (фужер) уложить листья салата (зелень). Они должны возвышаться над краем фужера, на них - мясо креветок, заправленное смесью майонеза, сметаны, томатного сока и измельченного яичного белка.

Оформить зеленью, тертым яичным желтком. Ломтиком лимона украсить край фужера.

РЫБА В ЛИМОННОМ СОКЕ

300 г рыбного филе, 1/2 ст. белого сухого вина, 1 ч. ложка паприки молотой, 1 лимон, 1 яйцо, оливковое масло (оливковое масло можно заменить растительным без запаха), черный молотый перец, соль.

Филе посолить, поперчить, обжарить в растительном масле, посыпать паприкой, залить белым вином, тушить около 20 мин.

Яичный желток смешать с оливковым маслом и лимонным соком, взбить, полить рыбу и тушить еще около 5 мин. Тушить надо под крышкой на медленном огне.

г. Ярцево Смоленской обл.

Крем «ЭНДОКРИНОЛ®» — ЩИТОВИДКА скажет спасибо,



потому что в составе крема «Эндокринол» присутствуют экстракты лапчатки белой, звездчатки, льнянки. Все эти лекарственные травы издавна считались в народе незаменимыми помощниками щитовидной железы. Каждая действует по-своему. Лапчатка белая и льнянка помогают рассасываться узелкам на щитовидке и нормализовать ее функцию вне зависимости от того, повышена она или понижена, звездчатка помогает устранить лимфатический застой.

Сегодняшняя медицина насчитывает не менее тридцати заболеваний щитовидной железы. И более сотни способов их лечения и профилактики. Новейшая разработка ученых фармацевтической компании «Эвалар» - крем специального назначения «Эндокринол» - дает еще одну возможность защитить щитовидную железу и нормализовать ее работу. Трансдермально, то есть через кожу, крем «Эндокринол» мгновенно доставляет активные вещества лекарственных растений прямо к проблемной зоне и не имеет противопоказаний.

Эндокринологи убеждены: простым назначением препаратов йода щитовидную железу в норму не приведешь. Крем «Эндокринол» дополнит основное лечение щитовидной железы и сохранит красоту шеи. Таких средств в аптеках еще не было. Применяйте крем «Эндокринол» 1-2 раза в день, и щитовидная железа скажет вам спасибо!

Спрашивайте в аптеках, заказывайте по почте!

Почтовая рассылка завода-изготовителя:
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар».
Тел.: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), тел./факс: (3854) 39-00-50. www.evallar.ru

«ЭВАЛАР» — здоровья дар!



СОЛЯНОЧКА №4 (106), февраль 2006 г.

Г.Н.КАЦИЕВА:

Здравствуй и процветай, любимая «Соляночка»!

Мне 48 лет, по профессии - ткач на льнокомбинате. Высылаю на конкурс свои любимые рецепты.

г. Гаврилов-Ям
Ярославской обл.**САЛАТ «ШВЕДСКИЙ СТОЛ»**

Потребуется 100 г сырой свеклы, 100 г сырой моркови, 100 г ветчины, 100 г жареной картошки, 100 г репчатого лука, 250 г майонеза.

Свеклу, морковь натереть на крупной терке, ветчину режем соломкой, картофель жареный - соломкой, лук режем полукольцами.

На плоское блюдо выкладываем кругом свеклу, морковь, ветчину, жареный картофель, лук, все кучками. В середину блюда выкладываем майонез.

Когда гости уже за столом, все компоненты перемешать.

САЛАТ «ВОСТОЧНЫЙ»

Капуста свежая - 100 г, помидоры свежие - 2 шт., огурцы свежие - 2 шт., колбаса сырокопченая - 100 г, сыр твердый - 100 г, кукуруза - 1 банка, лук репчатый - 1 шт., яйца вареные - 3 шт., соевый соус - 5 г, майонез, чеснок - 1 зубчик.

Капусту, помидоры, огурцы, колбасу режем тонко соломкой. Сыр, яйца трем на крупной терке, лук нарезаем полукольцами, добавляем кукурузу, трем на мелкой терке зубчик чеснока, добавляем соевый соус,

соль, черный молотый перец - по вкусу. Заправляем майонезом.

**БУЛЬОН ПРОЗРАЧНЫЙ
С ОМЛЕТОМ И ОВОЩАМИ**

Морковь - 50 г, цветная капуста - 50 г, 1 луковица, зеленый горошек - 50 г, яйца - 3 шт., молоко - 100 г, мясной бульон.

Морковь, капусту, лук слегка обжариваем на сливочном масле, цветную капусту отвариваем, добавляем зеленый горошек.

Все овощи выкладываем в формочку. Яйца смешиваем с молоком, взбиваем, заливаем этой смесью овощи и на пару доводим до готовности.

Перед подачей омлет положить на тарелку и залить бульоном, посыпать зеленью.

**ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ,
ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ,
ПОД СОУСОМ**

Соус: муку спассеровать на масле до светло-желтого цвета, развести кипящим мясным или овощным бульоном, хорошо вымешать, добавить сметану и прокипятить 10-15 мин. Хрен натереть на терке, залить слабым раствором уксуса и 2 ст. ложками бульона, прокипятить, затем соединить с соусом и еще раз прокипятить.

Зразы: отварное мясо пропустить через мясорубку. Лук мелко порезать, обжарить на масле, затем соединить с мясом и обжаривать все вместе 10 минут. Соль, перец - по вкусу.

Картофель отварить, добавить 20 г сливочного масла, 30 г муки и 1 яйцо. Все размять, как пюре, за-

тем эту массу пропустить через мясорубку. Массу перемешать и сделать из нее небольшие лепешки, на которые нужно положить уже готовый фарш. Оформить их в виде пирожков, обвалять в муке и поджарить на масле до золотистого цвета. При подаче полить соусом и посыпать зеленью.

**КРОЛИК, ЖАРЕННЫЙ
С ТУШЕНЫМ ЧЕРНОСЛИВОМ
И КАРТОФЕЛЕМ**

Тушку кролика разделить на порционные куски, положить на сковороду, по краям разложить нарезанный картофель и лук. Полить маслом и зажарить в духовке, периодически поливая выделившимся соком и жиром.

Чернослив вымыть, сложить в кастрюлю, добавить 3-4 ст. ложки воды и 200-250 г сметаны. Тушить в течение 25-30 мин.

Затем готового кролика с картофелем полить смесью из чернослива и сметаны, потушить 10 минут на слабом огне.

**Ю.ПУНГИНА:****САЛАТ «ЗДОРОВЬЕ»**

2 яблока, 2 огурца, 1 крупная сырая морковь, 100 г зеленого салата, сок 1/4 лимона, 1/2 ст. сметаны, сахар, соль - по вкусу.

Вымыть, очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой свежие огурцы, яблоки, морковь, зеленый салат. Заправить сметаной, смешанной с лимонным соком, сахарным песком. Все перемешать, выложить в салатник, украсить листьями салата.

РАГУ ИЗ БАРАНИНЫ С ОВОЩАМИ

500 г баранины, 300 г картофеля, 2 моркови, по 1 шт. репы, петрушки, 2 луковицы, 1-2 сладких перца, 5 зубчиков чеснока, 2 ст.л. томатной пасты, 2-3 ст. бульона или воды, 2 ст.л. сливочного масла, 1 ст.л. муки, 6 шт. горошин перца, 2 лавровых листа, соль.

Обмыть баранину и разрубить на мелкие кусочки, обжарить на сковороде. В конце жаренья посыпать солью и мукой, жарить еще 2-3 мин. Переложить мясо в кастрюлю, жарить еще 2-3 мин. Обжарить морковь, картофель, петрушку, репу, репчатый лук и также сложить в кастрюлю. Добавить горячую воду, томатную пасту, чеснок и варить час на тихом огне. В конце варки добавить соль, перец горошком, лавровый лист и тушить еще 30 мин. на тихом огне.

Н.Новгород.

Читайте
в новом
спецвыпуске

спецвыпуск газеты

**Салаты
и закуски
к праздникам**

106

Мясные салаты и закуски.
Салат "Креолка" с курицей
и кусочками ананасов -
искусение для гурманов.**Дары моря к столу.**
Рыбные рулетики
"Алые паруса"
и салат "Новый свет"
украсят любое застолье.**Горячие закуски.**
Жюльен из креветок
или грибов?
Выбирайте на ваш вкус.**Десертные салаты
для особых случаев.**
"Банановый рай" - сочетание
фруктов и белого вина.уже
в
продаже!



Е.В. ЧЕРНЫХ:

ЗАПЕКАНКА ПОД СЫРНОЙ КОРОЧКОЙ

1 кг тыквы, 4 ст.л. сливочного масла, 1 ст. бульона из кубиков, острый томатный соус, соль, перец, 150 г сметаны, 2 ст.л. очищенных тыквенных семечек, 400 г вареной колбасы, 1 луковица, 2 яйца, 50 г тертого сыра, по 1 ст.л. муки и рубленой петрушки.

Тыквенную мякоть нарезать кубиками, обжарить в половине сливочного масла, влить бульон и тушить под крышкой 15 мин. Затем посолить, поперчить и приправить острым томатным соусом. Добавить сметану и перемешать. Тыквенные семечки обжарить в сковороде без жира.

Лук нашинковать, колбасу нарезать кубиками, обвалить в муке и обжарить на оставшем-

ся сливочном масле. Добавить лук, немного потушить, слегка остудить.

В форму слоями выложить тыквенную смесь и колбасу. Посыпать запеканку семечками. Яйца взбить, смешать с тертым сыром, посолить, поперчить и вылить поверх семечек. Запекать в духовке 30 мин. при температуре 180°. Подавать к столу, посыпав петрушкой.

САЛАТ ИЗ ЛУКА

2 луковицы, 30 г гранатового сока, зерна граната, соль.

Лук порезать кольцами, промыть в холодной воде, посолить, полить гранатовым соком. Украсить зернами граната.

«КОКОСАНКИ»

225 г несладкой кокосовой стружки, 0,5 ст. сахара, 2 белка, растительное масло.

Смешать сахар с кокосовой стружкой, постепенно добавлять взбитые белки и перемешать. Должна получиться довольно твердая смесь. Из этой смеси сделать пирамидки. Для этого брать чайной ложкой смесь и скатывать шарик, затем приплюснуть его со всех сторон, чтобы образовалась пирамидка. Разложить их на смазанном маслом противне, оставляя между ними некоторое расстояние, и выпекать при температуре 190° 12-15 мин. в духовке. Печенье будет золотистого цвета, с твердой корочкой, но мягкое внутри.

ПЕЛЬМЕНИ, ТОМАЧЕННЫЕ В ГОРШОЧКЕ

Пельмени отварить до полуготовности, затем положить в

керамический горшочек или небольшой чугунок, добавив масло и сметану. Прикрыть горшочек так: 2 ст.л. муки смешать со взбитым яйцом, вылить на поверхность пельменей, а сверху посыпать тертым сыром. Поставить в духовку на 20-30 мин.

Это блюдо можно приготовить в порционных горшочках.

КАРТОФЕЛЬ С ПОДЛИВОЙ ИЗ КАБАЧКОВ

Луковицу измельчить и обжарить в растительном масле. Небольшой кабачок очистить, нарезать мелкими кубиками и потушить, добавив к луку, до готовности. Размягченные кубики кабачка раздавить вилкой, перемешать с 1 ст.л. муки и 1 ст.л. томатного соуса. Влить 1,5 ст. молока. Варить, помешивая, пока подлива не загустеет. Отварной картофель полить подливой и посыпать измельченной зеленью.

г.Елец, Липецкая обл.



Лор-врач на дому

Ни к какой болезни мы не относимся столь пренебрежительно, как к насморку. Зачем его лечить, если и без того как минимум неделя жизни с платком у носа обеспечена?

Только не все рассуждающие подобным образом знают, что, по статистике, именно они становятся постоянными пациентами лор-врачей, потому что переходят в разряд хроников.

Слизистая носа - идеальная по температуре и влажности среда для размножения зловердных вирусов. Перекрыть ворота инфекции под силу теплу. И вот как бы сам физиотерапевтический кабинет приходит к людям, только в изящном, миниатюрном виде. Ученые-медики и инженеры создали небольшую грелку из медицинского пластика, уникальность которой в том, что она обеспечивает глубокий постоянный по температуре локальный прогрев.

ФЕЯ также лечит ринит, риносинусит, тонзиллит, гайморит, фронтит, перешедшие в хроническую форму. Устройство теплотечения ФЕЯ награждено дипломом и золотой медалью на международной выставке "Эврика" в Брюсселе.

Недавно завод приступил к выпуску новой модификации этого устройства, которое называется ФЕЯ УТЛ-01 - современный дизайн, удобное переключение режимов, крепление. Все это обеспечивает дополнительные удобства при пользовании.

Особенно любят ФЕЮ дети. Лечение они воспринимают как игру и удовольствие. Аппарат настолько безопасен, что позволяет проводить процедуры и лежа в постели, и даже делая уроки.

Как приобрести ФЕЮ? Если вы, уважаемые читатели, выбираете для себя здоровье и благополучие и у вас остался только этот последний вопрос, то это просто. Заявки на покупку устройств направляйте по адресу: 391351, Рязанская область, г. Елатьма, Приборный завод, заказ СОЛО1. Стоимость ФЕИ наложенным платежом - 1242 руб.+5-8% почтовый сбор.

Вспомните про стоимость лекарств и примите мудрое решение. Телефоны завода: (49131) 2-04-57, 2-09-60.

admin@elamed.com
www.elamed.com



СОЛЯНОЧКА №4 (108), февраль 2006 г.

В.В. ГАЙДУКОВА:

Уважаемая редакция газеты «Соляночка»!

Пишет вам бывший повар и читательница вашей газеты. Моя семья часто пользуется вашими рецептами, а вот теперь решили поделиться рецептами своих любимых блюд.

п. Ревда-1 Свердловской обл.

РУЛЕТ ИЗ КУРИЦЫ

На 6-8 порций: 1 курица, 6 сырых яиц, 1 ст.л. майонеза, 1-2 ст.л. воды, 1 луковица, соль, перец, пряности - по вкусу, 1 ст.л. кетчупа, 1 ч.л. растительного масла.

Курицу обработать, снять мякоть и пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить специи, 1 сырое яйцо, перемешать хорошо, можно чуть-чуть развести водичкой, разложить фарш ровным слоем на вафельное полотенце. Из 5 яиц и воды испечь блинчик, обжарив с двух сторон. Остудить немножко, положить куриный фарш, сформовать рулет. Майонез и кетчуп соединить и смазать рулет, запечь в духовке до румяной корочки. Остудить, нарезать на порционные кусочки.

КАБАЧКИ ФАРШИРОВАННЫЕ

На 6-8 порций: 1 большой кабачок, 4-5 средние морко-

ви, 2-3 луковицы, 2 ст.л. растительного масла, 2 ст.л. майонеза, 100 г твердого сыра.

Кабачок и морковь помыть и почистить, морковь натереть на крупной терке, лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Все пассеровать отдельно на растительном масле. Кабачок нарезать на кругляшки толщиной 2-3 см и разложить на смазанный маслом противень. Пустые серединки кабачков заполнить пассерованным луком и морковью, сверху смазать майонезом и посыпать тертым сыром. Поставить в духовку на 20-25 мин. Очень красивое блюдо для праздничного стола. Так же можно фаршировать кабачки мясным фаршем.

ПИЦЦА ИЗ ЗОЛОТИСТЫХ КАБАЧКОВ

Для теста: 0,5 ст. молока, 0,5 ст. воды, 10 г дрожжей, 1 ст.л. майонеза, 1/2 ч.л. соли, 1 ст.л. сахара, 1-2 ст.л. растительного масла, муки, чтобы замесить мягкое тесто.

Для начинки: 1 небольшой желтый кабачок, 3-4 средние луковицы, 2-3 ст.л. кетчупа или томатной пасты, 2-3 ст.л. растительного масла, 2-3 вареных яйца, 100 г тертого сыра твердых сортов.

Приготовление: из воды, молока, дрожжей, соли, сахара,

растительного масла и муки приготовить мягкое тесто и поставить в теплое место на 2 часа.

Тем временем приготовить начинку. Кабачок почистить, натереть на крупной терке и обжарить на растительном масле. Лук очистить, нарезать на мелкие кубики и тоже обжарить. Яйца сварить, очистить и натереть на крупной терке, сыр тоже натереть. Все отдельно.

Когда тесто подойдет, нарезать по 50 г и раскатать в круглые лепешки. Смазать противень и разложить лепешки, смазать кетчупом или томатной пастой, посыпать обжаренным репчатый луком. Затем слой тертых яиц, следующий слой - кабачки обжаренные, можно сверху посыпать рубленой зеленью лука, укропа, петрушки. Завершающий слой - тертый сыр.

Противень поставить в теплое место на расстойку, чтобы тесто хорошо поднялось. Чем лучше расстойка, тем пышнее пицца. Затем испечь в духовке (20-30 мин.), смазать обязательно сливочным маслом. Дать пицце «отдохнуть» 1 час, прикрыв тряпочкой.

Можно таким же образом приготовить пиццу с колбасой, ветчиной. Вместо кабачков зимой можно брать консервированные огурцы.

Приятного аппетита!

«ТУРБОСЛИМ» НОЧЬ» — впервые худеем ночью!



Английские медики научно доказали, что человек худеет именно ночью, во время сна. Но все препараты для похудения, предлагаемые сегодня аптеками, направлены на снижение аппетита и похудение днем, а не ночью. Специалисты фармкомпаний «Эвалар» впервые предложили эффективный биокомплекс ночного действия «Турбослим» ночь», с помощью которого ночной процесс похудения еще более ускоряется! Возможность активно худеть именно по ночам стала вероятной!

Каждый компонент биокомплекса «Турбослим» ночь» активно включается в работу, чтобы в течение ночи сжигать жиры, обеспечивая желаемое снижение веса.

И сон эффективно используется не только для восстановления сил, но и для ускоренного похудения. Революционный подход не противоречит природе, выводам ученых и абсолютно безопасен!

Когда организм просыпается от «зимней спячки» и приходит пора освободиться от накопленных килограммов - самое время начать принимать «Турбослим» ночь! Всего одна капсула за ужином и... научная теория похудения ночью действует на практике! А чтобы начатый процесс не прерывался ни на один час, принимайте на завтрак и обед биокомплекс «Турбослим» день». И худейте 24 часа в сутки! Весна торопит!

Спрашивайте биокомплексы ускоренного похудения «ТУРБОСЛИМ» НОЧЬ» и «ТУРБОСЛИМ» ДЕНЬ» в аптеках!

Доставка препаратов по Москве: 234-22-11, 961-00-32, 540-00-00, 956-00-55

Заказывайте по телефону компании «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

При заказе 5 упаковок (любого наименования) - **СКИДКА!** Цена со скидкой за 1 упаковку (30 капсул) - 129 руб. Предложение действует до 01.05.06 г. Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар».

Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru
«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел. в Москве (495) 101-40-74 или в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.

«ЭВАЛАР» — здоровья дар!



семейный рецепт



от Ирины
Лобачевой
и Ильи
Авербуха

ЛЮБИМЫЙ САЛАТ

Знаменитая в мире фигурного катания пара, Ирина и Илья, люди занятые. Воспитывают сына, продолжают заниматься любимым делом. Порой в четыре руки любят приготовить свой любимый салат из овощей с копченой курицей.

На 2 порции: 250 г капусты, 1 помидор, 1 огурец, 1 сладкий перец, 0,5 луковицы, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 копченое куриное бедро, 1-2 веточки свежей петрушки, майонез, соль, перец - по вкусу.

Капусту тонко нашинковать. Огурец очистить от кожуры, у перца удалить семена. Перец, помидор и огурец порезать. Лук очистить, порубить, смешать с капустой. Яйцо очистить и нарезать ломтиками. Куриное мясо срезать с костей, порубить.

Все овощи выложить в салатницу: сначала огурцы, на них помидоры, перец, сверху - капусту. На капусту положить курицу. Посолить, поперчить и заправить майонезом по вкусу. Украсить зеленью и ломтиками яйца.

© «Гастроном».

по поводу и по случаю

«Кармен» без бизе

По случаю своего 80-летия великая балерина Майя Михайловна Плисецкая получила множество оригинальных подарков. Был среди них и сладкий - торт «Кармен».

ТОРТ «КАРМЕН»

Для теста: 1 стакан сахара, 100 г сливочного масла, 2 ст.л. меда, 2 яйца, 1,5 ст.л. соды, 3 стакана муки.

Для крема: 250 г сливочного масла, 1 банка сгущенного молока, 2 ч.л. меда.

Для мастики: 100 г сахарной пудры, 80 г маргарина, 20 г желатина, 300 г сахара, 50 г лимонного сока.

Сахар смешать со сливочным маслом. Добавить мед, взбитые яйца и соду, непрерывно взбивая венчиком. Всыпать муку, замесить тесто до однородной консистенции, оставить на 10 мин. Раскатать тесто на тонкие коржи, выложить в формы, выпекать 10 мин., дать остыть.



для Майи
Плисецкой

Из указанных ингредиентов приготовить крем, смазать им коржи и сложить торт.

Для мастики сахарную пудру взбить с растопленным маргарином и соком лимона.

Из сахара и небольшого количества воды сварить сироп; когда сахар растворится, добавить заранее подготовленный желатин. Смешать обе массы. Тщательно взбить, завернуть в пленку и оставить на ночь в прохладном месте.

На следующий день очень тонко раскатать и обтянуть мастикой торт. Из оставшейся мастики сделать украшения для торта (веер, цветок). Украсить торт фигурной карамелью.

© «Гастроном».



«Соляночка», №4(108),
февраль 2006 г.

Главный редактор
С.А. МАНДРУСОВ

Телефон (8312)32-82-87(110)

Учредитель ООО «Слог»

Адрес: 603126,

Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корп. 1

Телефон (8312)32-92-56;

e-mail: slog@gmi.ru

Генеральный директор

Т.С. ДЕНИСОВА

Рекламное агентство:

Дирекция: (8312)34-88-20

Прием рекламы: (8312)34-91-15, 34-91-16

Региональная группа/факс

(8312)34-88-22

E-mail: reclama@gmi.ru

Служба распространения и доставки:

телефоны: (8312)75-98-68, 75-98-67,

75-97-53, 75-97-54; e-mail: sales@gmi.ru

Подписные индексы 39888, 16549

Распространение в Республике Беларусь -

ООО «Арго-НН» Адрес: 220030, г. Минск,

ул. К. Маркса, д. 15, офис 313.

Тел.: 206-68-46

Подписной индекс РУП «Белпочта» 39888

Газета зарегистрирована Министерством РФ
по делам печати, телерадиовещания и
средств массовых коммуникаций 20.01.2003 г.

Регистрационное свидетельство

ПН №77-14483

Подписано в печать 7.02.2006 г. в 14.00

(по графику - в 14.00)

Тираж 209 806 Заказ № 504

Цена договорная

Отпечатано

в ООО «Печатный мир»,
Н.Новгород, ул. Ларина, 7

За достоверность рекламной
информации ответственность несет
рекламодатель.



В ЭТОМ НОМЕРЕ:

БЛЮДА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Аппетитный салат из редьки с морковью и сыром, закуска из томатов с лососем, яйца в майонезе с маслинами

Стр. 2

Рыбный салат, сытный мясной суп с горохом и перловой крупой, куриный супчик, макароны с грибами под томатным соусом

Стр. 3

Азу из тушенки, «ежики» на скорую руку, рецепты от шеф-повара

Стр. 4

Необычные котлеты из свежей сельди с творогом и чесноком, луковый пирог со сметаной

Стр. 5

СТОЛ ВЫХОДНОГО ДНЯ

Салат «Нежность» с курицей, черносливом и грецкими орехами, кальмары фаршированные, креветки в черносливе

Стр. 6

Щи петровские из квашеной капусты, шарики из рыбного фарша со свеклой и хреном, чудо-пирог с сыром и шампиньонами

Стр. 8

Печень по-царски, фрикадельки в корочке из ветчины; на десерт: батончики из сухофруктов и корзиночки с винным муссом

Стр. 9

ВОПРОС-ОТВЕТ

Как приготовить старинный русский напиток жоженку

Стр. 11

МЕНЮ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ГУРМАНОВ

Рецепты блюд для детей различного возраста

Стр. 12

ШКОЛА МОЛОДОЙ ХОЗЯЙКИ

Приготовление дрожжей в домашних условиях, как сохранить выпечку свежей, секреты приготовления вкусного супа

Стр. 13

Готовим холодец к празднику

Стр. 14

Пряности и приправы (лавровый лист, корнишоны), пикантные соусы на основе хрена

Стр. 16

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Приготовление диетических блюд при болезнях печени и почек

Стр. 18

С МИРУ ПО ЛОЖКЕ

Рыбный суп по-шведски, тунисский овощной салат, пикантный рис по-американски, фасоль по-мексикански

Стр. 20

КОНКУРСЫ

Кулинарный читательский конкурс «Мое любимое блюдо»

Стр. 22-26

ЗА СТОЛОМ СО ЗВЕЗДОЙ

Салат из овощей с копченой курицей от знаменитых фигуристов Ирины Лобачевой и Ильи Авербуха; торт для Майи Плисецкой

Стр. 27

КУЛИНАРНЫЕ ПРИБАМБАСЫ СО ВСЕГО СВЕТА

УСТРИЦА С ЛИКОМ ХРИСТА

Итальянец Маттео Бранди, управляющий баром в Швейцарии, собирается выставить на аукцион раковину устрицы, напоминающую лик Христа.

Он нашел ее несколько лет назад в обычной упаковке и с тех пор хранит на крышке стереосистемы бара. Теперь Бранди понял, что находка может принести ему немалый доход, и переложил устрицу в банк.

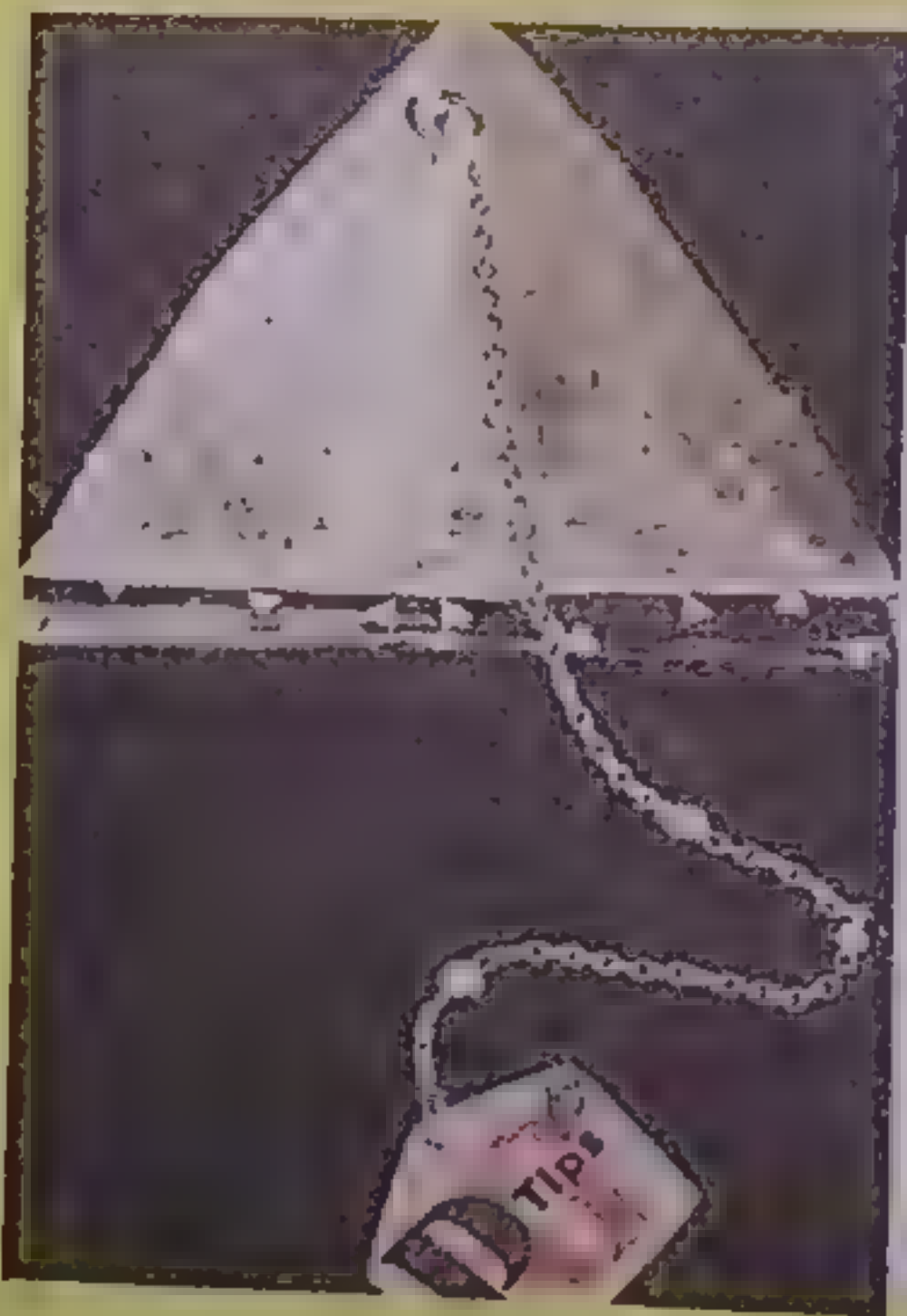
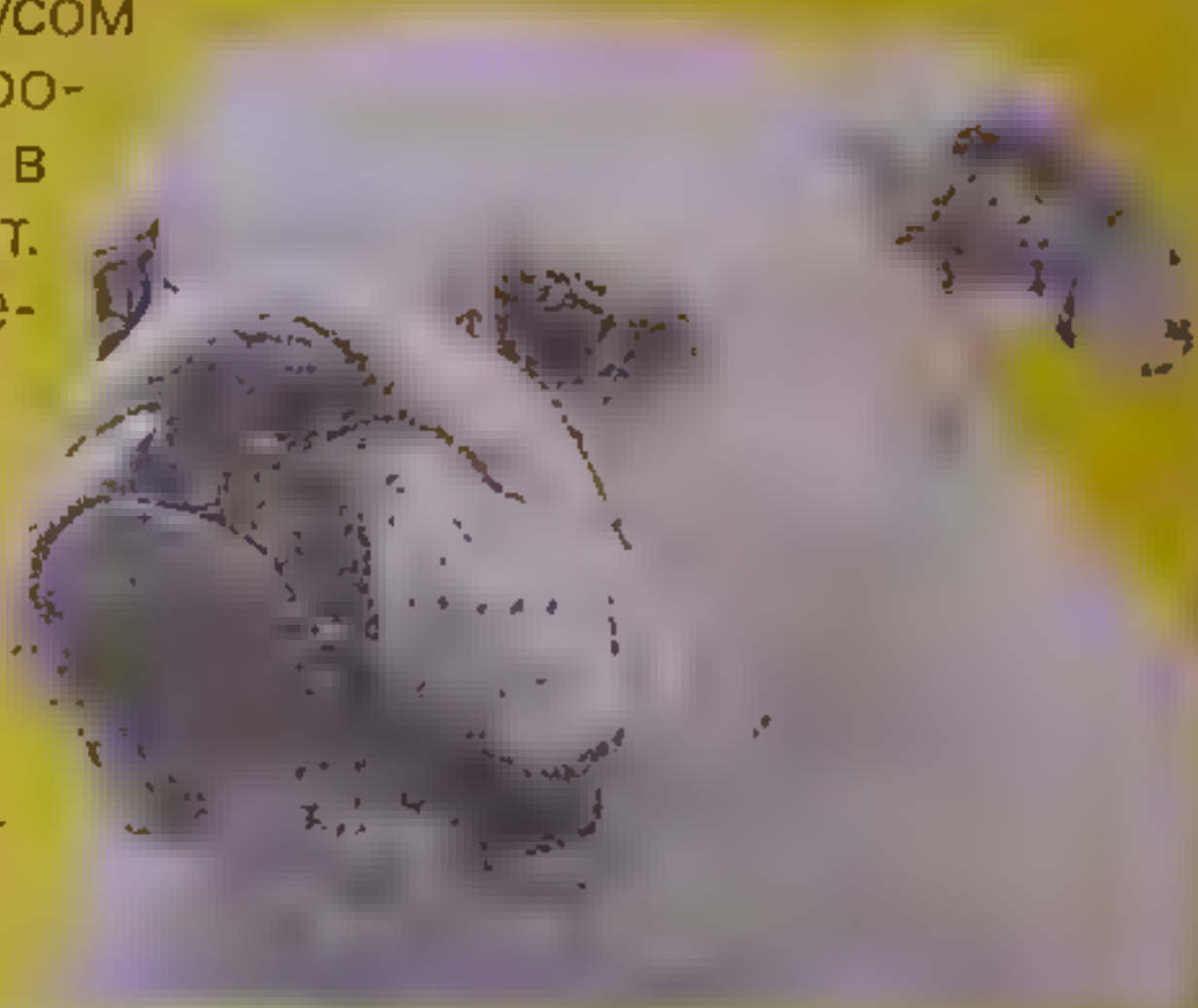
Вполне возможно, его ждет успех: ведь недавно одна дама из Флориды продала за 28 тысяч долларов кусочек черствого жареного хлеба с ликом Девы Марии.

ТОРТ ПО-СОБАЧЬИ

В Париже открылся первый во Франции кондитерский магазин для собак.

По мнению его владелицы, чтобы домашние животные дольше оставались здоровыми, их надо чаще радовать.

Например, печеньем со вкусом фуагра или бисквитами из тропических фруктов. Пирог в форме косточки тоже подойдет. Деликатесы готовятся по рецептам из специальных поваренных книг, посвященных еде для собак. Все они сделаны из натуральных продуктов, не содержат сахара и соли и стоят недорого: пирожные - в среднем от 2,5, торты - от 10 евро.



ЮВЕЛИРНАЯ РАБОТА

В Великобритании изготовлен одноразовый чайный пакетик стоимостью 15 тысяч долларов.

Пакетик, украшенный 280 бриллиантами, сделали ювелиры из фирмы Boodles в честь 75-летнего юбилея чайной компании PG Tips.

В свой день рождения производители чая решили напомнить людям, как им дорога чашечка этого горячего напитка. Бриллиантовый пакетик будет продан на благотворительном аукционе, собранные средства поступят в детскую больницу Манчестера.

По материалам журнала © «Гастрономь».

При работе над номером использованы материалы издательства «Аркаим».

© «Аркаим», г. Челябинск, 2001 г.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Готовим мясо по-кавказски

Чудо-суп — рассольник домашний с кальмарами

Оригинальные блюда из соленой и свежей селедки

Десерты на любой вкус

Для тех, кто постится — в марте начинается Великий пост



НАРОДНЫЙ №14 (86) ИЮЛЬ 2005 г.

ЛЕЧЕБНИК

Выходит 2 раза в месяц

ГАЗЕТА О НАРОДНЫХ СРЕДСТВАХ И МЕТОДАХ ЛЕЧЕНИЯ



ЧТОБЫ БЫЛО ВСЕГДА ВЕСЕЛО!

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

ПИСЬМА ОТ НАРОДА
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ:
— ИЗЛЕЧИЛА БОЛЕЗНИ
ВЕН И СОСУДОВ
— ИЗ КОПИЛКИ
ПРОВЕРЕННЫХ РЕЦЕПТОВ
— ОТ АЛЛЕРГИИ ПОМОЖЕТ
ЧЕСНОК
— КАК ОДОЛЕТЬ
ГИПЕРТОНИЮ

ЛЕЧИТ
НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА:
— СТАРИННАЯ ПОМОЩЬ
ОТ «ВОЗЛИЯНИЙ»
— НАСТОЙ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ
АТЕРОСКЛЕРОЗА
— СТАРИННЫЕ СРЕДСТВА
ЛЕЧЕНИЯ РАКА

ВЫЛЕЧИ СЕБЯ САМ
ОТВЕТЫ
НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ:
— СКЛЕРОДЕРМИЯ
— ПАХОВАЯ ГРЫЖА
— ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ
— ПЕРЕПАДЫ КРОВЯНОГО
ДАВЛЕНИЯ
— ТРОМБОФЛЕБИТ

НАРОДНЫЕ ЦЕЛИТЕЛИ
СОВЕТУЮТ:
— ЧИСТОТЕЛ ПОМОЖЕТ
ОТ ПАПИЛЛОМ
— НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА
ЛЕЧИТ ГИПЕРТОНИЮ
— С ДИСБАКТЕРИОЗОМ
НЕ ШУТИ!

ПОМОГАЕТ ПРИРОДА
НАРОДНЫЙ ОПЫТ:
— ЧЕЛОВЕКУ ПОЛОЖЕНО
ЖИТЬ 120 ЛЕТ
— СЕКРЕТЫ ЦЕЛЕБНЫХ
РАСТЕНИЙ-ЗЕМЛЯНИКА
— СРЕДСТВО ОТ УНЫНИЯ
— ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ
ИЗЛЕЧИМ!

МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА:
— КАК ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ «КОСТОЧЕК»
— СИНИЙ ЛУК-ЖЕНСКИЙ
ДРУГ!

ВНИМАНИЕ — ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА!

Дорогие читатели!

Продолжается подписка на 2 полугодие 2005 года на газету "Народный лечебник" и его "Комплект". Подписаться на них можно с любого месяца в любом почтовом отделении РФ по каталогам:

— По каталогу "Газеты, журналы. Агентство "Роспечать" (красно-голубого цвета), индексы 52214 и 52215 — стр. 32 и 46.

А также по Дополнению № 2 к этому каталогу — стр. 10 и 16.

— По каталогу российской прессы "Почта России" (сине-красного цвета), индексы 12810 и 12812 — в разделе "Центральные газеты".

Для липчан — в разделе "Областные издания", индексы 52214 и 52215 — стр. 33.

Обращаем внимание всех читателей, что с 1 июля по 31 августа в регионах России во всех отделениях почтовой связи будет проводиться досрочная льготная подписка на газету "Народный лечебник" и его "Комплект" на 1 полугодие 2006 года по действующим в настоящее время ценам 2 полугодия 2005 года (вместе с доставкой).

Почему — льготная? Да потому, что эта подписка гораздо дешевле, чем будет затем основная с 1 сентября. Досрочная подписка принимается по каталогам досрочной подписки:

— АПР и Агентства "Роспечать" (с индексами 52214 и 52215).

— МАП "Почта России" (с индексами 12810 и 12812).

— Липецкие областные издания (с индексами 52214 и 52215).

Стоимость подписки на "Комплект" — "Народный лечебник" + "Русь Святая" на 20% дешевле суммы стоимости этих газет.

На газету "Русь Святая" проводится подписка на 2 полугодие 2005 года также с любого месяца и досрочная на 1 полугодие 2006 года по всем этим же каталогам с индексами 52200 и 12811.

"Русь Святая" — это Всероссийская общественно-историческая, литературная и краеведческая, православно-христианская народная газета с ежедневным календарем, в которой имеется целая большая страница ф. АЗ бесплатных объявлений с купоном для травников, народных целителей и всех читателей.

Рекламная стоимость подобных, бесплатных в "Руси Святой" объявлений, в других газетах стоит в несколько раз дороже стоимости подписки как на "Русь Святую", так и на ее "Комплект" с газетой "Народный лечебник"! Так что, уважаемые читатели, поспешите на почту!

И еще, хотя сейчас количество подписчиков и увеличилось, но в связи с летним отдыхом, каникулами, работой в садах и огородах, просим Вас, дорогие наши друзья, напомнить своим близким и знакомым не забыть вовремя подписаться на "Народный лечебник" или его "Комплект".

Вместе мы сильнее, крепче и здоровее!

С уважением, главный редактор
Игорь СОРОКИН.

ОХОТНИЧЬЕ СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА

"Охотничьим" средством от ревматизма поделился со мною мой свекор — заядлый рыболов и охотник. Болезнь заработал, стоя с удочкой в холодной воде. Теперь суставные боли снимает за раз благодаря чудо-настойке. Для этого нужно: в стеклянную банку опустить чисто вымытое свежее сырое яйцо и полностью залить его уксусной эссенцией. Оставить на трое суток. Когда скорлупа растворится, а яйцо сварится в кислоте вкрутую, его нужно достать, снять с него пленку и тщательно растереть в однородную массу. В полученную кашу влить 2 ст. л. подсолнечного масла, тщательно перемешать. Полученную массу влить в банку с эссенцией и растворенной скорлупой, снова тщательно перемешать. Все перелить в бутылку, крепко закрыть пробкой и оставить в темном месте при комнатной температуре. Перед употреблением взболтать, растереть на ночь больные места, обернуть их шерстяным платком и положить грелку. Так делать до выздоровления. Результат не заставит себя долго ждать!

Светлана Михайлова,
Санкт-Петербург.

КАК МАМА ВЫЛЕЧИЛА ОТ БОЛЕЗНЕЙ СОСУДЫ И ВЕНЫ

Здравствуйте, дорогие друзья из редакции газеты "Народный лечебник"!

Я простой человек, любящий Вашу газету всем сердцем. Для меня настоящий праздник, когда выходит свежий номер. Ваша газета несет облегчение людям, страдающим от недугов. Большое Вам за это спасибо! Хочу рассказать Вам и читателям, как моя мама излечила болезни вен и сосудов.

Моя мама более 30 лет проработала участковым врачом-терапевтом. А приходилось обслуживать частный сектор и много ходить. Но как на беду вены стали совсем плохими от отложений холестерина, а на ногах образовались черные варикозные узлы, ноги распухли и болели. Болезнь не пощадила и другие органы, болело сердце, постоянно кружилась голова из-за спазмов сосудов, да и злополучный геморрой привязался. Ушла мать с любимой работы и целые дни проводила на лавочке перед домом грея на солнце распухшие ноги. А тут еще давление заскакало вверх. Совсем слегла мать. Я большой поклонник Поля Брега — этого великого врача и проповедника здорового образа жизни. В его книге "Сосуды и сердце" я прочитал удивительную историю о его путешествии в маленькую страну Маньчжурию (Китай)

еще в 1905 году. Доктор был поражен, что местные жители практически не знали таких страшных болезней сосудов как инфаркты, инсульты, болезни сердца, тромбофлебиты, гипертония. Даже про геморрой они ни разу не слышали. Оказалось что 80 процентов пищи этих людей составляли особые бобы, богатые лецитином — уникальным природным элементом, который не позволяет холестерину загрязнять и разрушать сосуды. Употребляя лецитин жители этой маленькой страны до глубокой старости отличались отменным здоровьем, крепкой памятью, были веселы и жизнерадостны.

Вернувшись в Америку Поль Брег сам стал употреблять лецитин и рекомендовал его своим последователям, чтобы были чистыми сосуды — эти реки жизни.

Я удивился и решил полечить этим лекарством свою мать. Уже через месяц прошли боли в ногах, чернота на венах исчезла, головные и сердечные спазмы стали реже. После трех месяцев употребления лецитина мама вернулась на любимую работу, хотя и работает теперь на полставки. Больные были очень рады видеть любимого доктора. Друзья, искренне рекомендую попробовать этот метод, и кто благодаря этому избавится от своих болячек пишите, это доставит мне большую радость.

С уважением, Смирнов Дмитрий
Викторович. 300036, г. Тула,
ул. Маршала Жукова, д. 14, а/я 1732.

ИРЛАНДСКИЙ РЕЦЕПТ ОТ ПРОСТУДЫ ТОЛЬКО ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

0,5 л светлого (лучше нефiltroванного) пива в эмалированной посуде поставить на небольшой огонь и постепенно вылить туда, перемешивая, полстакана меда. Добавить несколько столбиков гвоздики и пару кружков лимона. Смесь нагреть до 80 градусов, не кипятить! Пить в теплом виде.

Сергей П., г. С.-Петербург.

ВРЕМЕННО БЕРЕМЕННАЯ!

Мне 20 лет, замужем, есть ребенок. Как-то у меня была задержка 10 дней. Я вся перенервничала, поскользнувшись второго ребенка пока не плавали. По совету подруги я сделала следующее:

Выпила 1 ст. некипяченого молока, налив в него 10-15 капель йода. На следующий день началась менструация. Но средство нужно принимать с двумя условиями. Первое: задержка не должна превышать трех недель. Второе: после приема следует пить витамины "Ревит" в течение месяца.

Олеся З., пос. Телька, Ямало-Ненецкий автономный округ

ИЗ КОПИЛКИ ПРОВЕРЕННЫХ РЕЦЕПТОВ

Уважаемая редакция «НЛ»!
Всех Вас и читателей газеты по-
здравляю с прошедшими праздни-
ками. Добра! Здоровья! Успехов во
всем! На этот раз из своей копилки
проверенных рецептов хочу написать
следующие о глазных болезнях:

ГЛАУКОМА

Глаукома является одной из са-
мых частых причин слепоты. Сниже-
ние зрения происходит медленно, бо-
лей нет. В группе риска заболевания:
больные атеросклерозом, гипертони-
ей, сахарным диабетом и наслед-
ственность. Если у кого в семье есть
больные глаукомой, то другим членам
семьи нужно обязательно два раза в
год проверяться у окулиста, т. е. за-
мерять внутриглазное давление.

Несколько полезных советов, ко-
торые замедляют развитие глаукомы:

1. Полностью нужно себе отказать
в курении и употреблении любого ал-
коголя (даже пиво).

2. Включать в рацион витамины А,
В, С, Е. Этими витаминами очень бо-
гаты овощи, фрукты, растительное
масло.

3. Быть спокойным и веселым че-
ловеком, т. е. нельзя нервничать, вол-
новаться.

4. Телевизор нужно смотреть при
свете и в день не более трех часов.

5. Нельзя пить кофе и крепкий чай.

У кого уже глаукома — эти же сове-
ты, а также нельзя париться в бане,
работать (у кого дача) в наклон и на
жарком солнце. Если запор — нельзя
тужиться. Читать только при ярком
свете и не много. Полезно принимать
2-3 ч. л. меда с теплой водой.

Народная медицина советует:

1) **Тертый картофель**, натереть
2-3 картофелины на терке, добавить
чайн. л. яблочного уксуса — нату-
рального, положить на марлечку и по-
ложить на лицо, захватывая не только
глаза, но и нос, лоб, а сверху шерстя-
ную тряпочку и полежать 40 минут.

2) **Очанка (трава)**. 1 стол. л. на
стакан крутого кипятка, настоять 40
минут.

Пить по 20 мл 3 раза в день до
еды. Курс лечения 6-7 месяцев с пе-
рерывами 2 недели.

3) **Крапива**. 1/2 стакана измельч.
крапивы, 1 чайн. л. цветков ландыша,
настаивать 8-10 дней в темном мес-
те, затем добавить 5 чайн. л. питье-
вой соды. Делать примочки на глаза.
Курс — 20 дней.

КАТАРАКТА

При катаракте мутнеет хрусталик
и зрение снижается.

1) Живицу сосны или пихты.
Развести надо в соотношении 1:4
подсолнечным маслом и закапывать в
глаз, где катаракта по 1 капле 1 раз в
день. Курс лечения 2 месяца.

2) Медовые примочки: 1 чайн.
л. меда растворить в стакане теплой
воды и смачивать ватные тампоны и
накладывать на веки минут на 15-20.

Утром и вечером.
Будьте здоровы!

Гилина Эльвира Александровна.
654007, Кемеровская обл., г.
Новокузнецк, пр-т Кузнецкстроевский,
18, кв. 136. (Для переписки вкладывайте
два конверта и указывайте точный
диагноз).

СРЕДСТВО ОТ ГЕМОРРОЯ

Взять 1 кг ржаных сухарей и, мел-
ко их истолов, опустить в стеклян-
ную банку. Залить сверху водкой и
поставить в теплое место. Настаивать
не меньше недели. Пить дважды в
день по одной рюмке перед едой.

Г. Шарджанова, г. Москва.

ВО ВСЕ ВРЕМЕНА

ПОМОЖЕТ КАЗАЧЬЯ МАЗЬ

Узнала я тут недавно от соседей
про одну чудесную мазь, которая ра-
ны заживляет. А дело было так. Смо-
тру, соседский Костик, мальчик лет
пяти, прыгает с перевязкой на руке и
приговаривает: «Я теперь как настоя-
щий казак». Спросила у его матери,
что у ребенка с рукой. А она мне и го-
ворит: «Да это он в очередной раз с
забора свалился, когда с ребятами
в войну играл, да так неудачно,
что руку себе поранил. Орал как ре-
занный, да дед цыкнул на него — мол,
настоящие казаки не плачут, сейчас
мазь казацкую сделаю, ту, которой
еще казаки Запорожской Сечи раны
огнестрельные лечили. Взял наш дед
листья и цветов тысячелистника су-
хого, растолок в ступке. Затем сме-
шал один к одному с растопленным
нутряным свиным салом. Смазал
смесью рану и перевязал. Сказал, что
до завтра все заживет». Я на заметку
этот рецепт взяла. И вот однажды, ко-
гда сильно порезалась, сделала мазь
и на рану ее положила. Глазам не по-
верила, рана уже к вечеру затягивать-
ся стала. Пригодился мне старинный
рецепт, надеюсь, и вам пользу прине-
сет.

Д. Г. Тарасенко, г. Тихорецк

ОТ АЛЛЕРГИИ

ПОМОЖЕТ ЧЕСНОК

Многие люди очень чувствительны
к цветочной пыльце деревьев, кустар-
ников, трав. С приходом весны и лета
для них наступает нелегкое время.
Глаза слезятся, раздражены слизи-
стые носа, горла, мучают кашель, чи-
хание, появляются отеки. Это аллер-
гия. Такой аллергией много лет стра-
дал мой брат. Что только не пробова-
ли мы применять для его лечения.
Уколы, таблетки, описанные в литера-
туре народные средства были мало-
эффективны.

Три года назад довелось побывать
мне в Забайкалье, где местные трав-
ники посоветовали старинное народ-
ное средство от этой хвори — на-
стойку водки на чесноке. Совет я за-
писала, но не поверила в него — уж
слишком простым он показался. Од-
нако настойку сделала. В первую же

весну проверили средство. Результат
наш очень удивил и обрадовал. Челю-
век, который каждую весну при за-
цветании деревьев и кустарников
практически терял трудоспособность
и был вынужден отсиживаться дома,
теперь мог спокойно жить, работать и
любоваться красотой цветущего са-
да. Безболезненно прошла вторая, а
теперь и третья весна. Думаю, что
этот совет может оказаться полезным
и для других людей! Вот рецепт: 300 г
и для других людей! Вот рецепт: 300 г
чеснока мелко нарезать или разда-
вить чеснокодавкой. Залить 0,5 л хо-
рошей водки. Настоять в темном ме-
сте при комнатной температуре 3-4
недели. Начать прием настойки за не-
делю до массового цветения, по од-
ной чайной ложке на полстакана во-
ды, два-три раза в день во время
приема пищи. Курс лечения 15-20
дней. К тому же чесночная настойка
выводит паразитов из желудочно-ки-
шечного тракта.

Желаю всем читателям крепкого
здоровья!

С уважением, травница Белоброва
Ольга Васильевна.
385002, респ. Адыгея, г. Майкоп-2,
до востребования.

ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ

Если у вас насморк, предлагаю
два эффективных способа лечения:

● Через полчаса вдыхать нашпа-
тырный спирт каждой ноздрей пооче-
редно.

● На ночь намазать пятки йодом
и надеть шерстяные носки.

Людмила, Татарстан

РЕЦЕПТЫ НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ

Для удаления волос с участка
тела нужно 150 г травы (дурман обык-
новенный), кипятить в 1 литре воды
пока не получится крепкий отвар.
Смоченным тампоном ваты смазывать
участки тела 2 раза в день утром и
вечером. Отвар хранится годами.

При огрублениях и трещинах
на пятках

Ежедневно на ночь делайте содо-
вые ванночки, а 1-2 раза в неделю
«маску» из картофельных очистков.
Очистки вымыть, перекрутить на мя-
сорубке, подогреть, выложить в таз.
Опустить ноги и посидеть 20 минут.

Бородавки можно безболезненно
удалить если их ежедневно несколько
раз смачивать крепким настоем по-
лыни.

Можно соком чистотела ежеднев-
но смазывать если нет полыни.

Экзему лечат крепким настоем
тысячелистника, 50 гр травы с цвет-
ками на 1 ст. кипятка, можно доба-
вить 50 гр календулы. Настоем парят
больные места.

При нейродермите и экземе.
Употребляется 3 раза в день до еды
по 1/3-1/2 стакана настоя следующе-
го состава: крапива двухдомная лис-
тья — 10 гр, душица обыкновенная

травы — 10 гр, череда трехраздельная — 15 г, фиалка трехцветная трава — 10 гр, ромашка аптечная цветы — 10 гр, валериана лекарственная — 15 гр, солодка голая корень — 10 гр.

Кожные заболевания такие, как хеймет, экзема, чешуйчатый лишай, язвенная волчанка, болезнь Дарье; успешно излечивается приемом внутрь облепихового масла по 2 мл в день и наружно в виде 5% мази из облепихи.

При лишае, чесотке. Смазывают больные места соком молочая. Соком молочая удаляют кондиломы, бородавки, новообразования в виде родинок.

Отбеливание (при склонности кожи к пигментации и веснушкам): 100 гр разнотравного меда смешать с соком 1 лимона. Полученной смесью пропитывают марлевые салфетки и накладывают на лицо на 10-15 минут.

Для уплотнения ногтей рекомендуется в течение 7-10 дней протирать ногти ломтиком лимона. Употреблять в пищу продукты богатые витаминами (сливочное масло, печень, яйца, блюда с желатином).

При выпадении волос нужно взять горсть чабреца цветков и листьев, влить 1 л минеральной воды, 2 столовые ложки спирта добавить, через четыре дня процедить. В течение недели втирать настой в корни волос.

Лечитесь на здоровье и не болейте!

*Костюченко Вера Ильинична,
352529, Краснодарский край,
Лабинский р-н,
пос. Розовый, ул. Мира, 24.*

КАК ОДОЛЕТЬ ГИПЕРТОНИЮ

Хочу помочь читателям, которые страдают гипертонией. Сразу скажу, при этой болезни нужно за собой следить, не жалеть тратить на себя побольше времени. Тогда и здоровье будет! У меня родители гипертоники, поэтому и рецептов знаю немало:

- 1/2 ст. натертой сырой свеклы смешать с 1/2 ст. цветочного меда.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день в течение трех месяцев.

- Смешать 1 ст. морковного сока, 1 ст. свекольного сока, 1/2 ст. клюквенного сока, 1/2 ст. спирта и 1 ст. меда. Настоять в темном месте трое суток. Принимать 3 раза в день по 1 ст. л.

- Хорошо помогает отвар картофельных очистков (1-2 ст. ежедневно), а также печеный картофель в мундире вместе с кожурой. Сейчас свежий особенно приятен.

С. Михайлова, Санкт-Петербург

КАК МЫ ВЫЛЕЧИЛИ ЯЧМЕНЬ

Когда мой сын был совсем маленьким, у него время от времени образовывался ячмень на глазном веке. Врач порекомендовал прикладывать

компресс с ихтиоловой мазью, но, когда я это сделала, веко так опухло и покраснело, что ребенок даже не мог ночью уснуть от боли. К счастью, один человек посоветовал нам сделать следующее. Нужно взять немножко меда и слегка развести его горячей водой, чтобы смесь была теплой. Нанести ее на бинтик, сложенный вчетверо, и прикладывать к больному глазу. Сверху укутать ватой и мягким полотенцем. Я все так и сделала. Сын крепко уснул и спал очень долго. А когда утром я сняла компресс, увидела, что опухоль сильно спала, и веко уже не было таким красным. Повторила процедуру еще два раза, и ячмень прошел. С той поры, если у кого-то в семье бывает ячмень, мы лечимся только так.

*Н. П. Котелькова, 36007, г. Полтава,
ул. Баленко, 16, кв. 44.*

ПРОШУ ПРИСМОТРЕТЬСЯ К ХРЕНУ

Лично я почетное место в своем огороде отвел хрену. Хрен содержит большое количество аскорбиновой кислоты, каротин, витамины группы В, минеральные соли (калий, кальций, фосфор), смолистые и азотистые вещества. Благодаря высокому содержанию витаминов, особенно витамина С, хрен является хорошим противогрибковым средством. Ну, цингой сейчас мало кто болеет. А вот другое ценное свойство хрена — наличие в нем фитонцидов — способствует уничтожению бактерий и микроорганизмов. И это важно при всякого рода инфекциях. Из корней также можно приготовить средство от радикулита. Водный настой хрена, обладающий антимикробными свойствами, используют для полосканий и компрессов при воспалительных процессах в полости рта и носа. Очень хорошее средство...

Д. Курагин, г. Спасск

ЧУДЕСНЫЙ КАМЕНЬ ГЕМАТИТ ПОМОГАЕТ НЕ ТОЛЬКО ПРИ БОЛЕЗНЯХ, НО И В ЖИТЕЙСКИХ НУЖДАХ

Не так давно в «Народном лечебнике» я писала о свойствах камня гематит. Украшение из гематита я выслала многим читателям по их просьбе. Я благодарна всем, кто прислал положительные отклики об этом минерале. Некоторые читатели спрашивают, как общаться с этим камнем?

Даю такой ответ.

Камень нужно не просто носить. Его надо чувствовать, любить, постараться войти с ним в контакт: возьмите камень в ладонь, сосредоточьтесь, внимательно глядя на него, и силой воображения постарайтесь окунуться в его ауру. Представьте себе, что она разливается по всему телу, что вам тепло и приятно. Камушек становится

родным. И как раз в этот момент очень хорошо попросить камень помочь найти горячую любовь, новую хорошооплачиваемую работу, бросить пить, курить, обрести друзей, помириться с кем-либо и т. д.

Хочу сказать, что гематит хорошо откликается на просьбу улучшить материальное положение. Если просьба в разумных пределах, то деньги у вас обязательно будут. Но не надо забывать, что на камень надеяться, но сам не плошай! Гематит любит работающих людей, тех, кто стремится к знаниям и умениям.

На ночь все украшения нужно снимать. Желаю удачи!

*Карпова Валентина Николаевна,
428000, г. Чебоксары, главпочтамт,
а/я 222. Тел. (8352) 20-00-70.*

СКОРАЯ МОЛОЧНАЯ ПОМОЩЬ

Хочу рассказать вам, как я лечусь молоком. Это мое самое любимое и верное лекарство. Чуть что — я к нему, как к скорой помощи.

Например, если разыгралась мигрень, беру свежее куриное яйцо, разбиваю в стакан, взбалтываю и заливаю кипящим молоком. Медленно выпиваю горячий напиток. И так делаю ежедневно в течение недели. Мигрень потом могу не вспоминать месяцами.

Если пропадает голос, готовлю похожую, но несколько иную смесь. Отделяю куриный желток от белка (белок потом идет на выпечку чего-нибудь сладкого к чаю), размешиваю его в половине стакана чуть подогретого молока и полученной смесью полощу горло. Можно это лекарство и пить, только делать это надо очень маленькими глотками и медленно, чтобы оно успевало впитаться в охрипшие связки.

Своего мужа привожу в порядок после вечернего застолья тоже с помощью теплого молока — утром, натощак. Уже через минуту у него перестает болеть голова, поднимается настроение, даже румянец появляется на щеках!

Геморрой тоже лечу «молочным рецептом»: для уменьшения боли прикладываю к шишкам кашку из молока и измельченного репчатого лука. Если делать это в течение двух недель каждый вечер на ночь, можно вылечить и застарелые шишки.

Но моя самая сильная любовь — козье молоко. Я его уже долгие годы пью по стакану чуть ли не каждое утро. И смогла вылечить бронхиальную астму, лихорадку, колит, укрепить и очистить печень, селезенку, вылечить язву желудка.

Но самое главное — козье молоко лечит нервы. Стакан этого чудесного напитка — и у меня целый день прекрасное настроение!

*Мирия Петровна Демина, д. Ключ,
Республика Коми*

ВИТАМИНЫ, ПРИНИМАЕМЫЕ ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ КОСТНЫХ ТКАНЕЙ, НЕЭФФЕКТИВНЫ

Витаминные добавки широко используемые для профилактики остеопороза и переломов могут быть бесполезны, считают британские ученые, пишет «Индепендент». Об этом сообщается в корр. ИТАР-ТАСС от 10 июня 2005 г.

В последних исследованиях, которые проводили британские медики, приняли участие восемь тысяч пожилых людей ежедневно принимавших на протяжении нескольких лет витамин Д с добавлением кальция. Согласно результатам, препараты не оказали укрепляющего воздействия на кости. Такие результаты стали крахом надежд на возможность профилактики одной из главных причин множества тяжелых заболеваний людей в возрасте.

В Великобритании около трех миллионов человек страдают остеопорозом, в результате которого 200 тыс. человек ежегодно получают различные переломы. Этим недугом подвержены каждая третья женщина и каждый двенадцатый мужчина в возрасте старше 50 лет. Переломы костей «обходятся» национальной системе здравоохранения в 1,7 млрд. фунтов стерлингов в год. Согласно печальной статистике, люди старше 65 лет падают в среднем

один раз в год и этот показатель увеличивается до двух раз в возрастной группе 80 лет и старше.

В первом из проведенных исследований относительно пользы витаминно-минеральных добавок участвовали 5000 пациентов из 21 госпитала по всей стране. Каждый из них в предыдущие 10 лет имел хотя бы один перелом. Возглавлявший эксперимент профессор Адриан Грант из Университета Абердина сообщил, что никакого подтверждения эффективности этих препаратов обнаружено не было, в связи с чем необходимо искать другие варианты профилактики.

Результаты другого эксперимента, в котором участвовали более трех тысяч женщин, также показали, что использование добавок так и не дало никакого эффекта за два года их применения.

Ученые считают, что плотность костной ткани уменьшается после менопаузы у женщин и вместе со снижением уровня тестостерона у мужчин.

Специалисты сходятся во мнение, что дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку препаратов для профилактики у людей, еще не имевших подобных травм.

ОСТОРОЖНО ПОДДЕЛКИ!

Сегодня в России активно подделываются около 150 наименований лекарственных средств. Об этом заявил начальник управления Госконтроля в сфере обращения медицинской продукции и средств реабилитации инвалидов Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения и социального развития (Росздравнадзор) Вадим Белоножко.

«Подделывают в основном продукцию, востребованную врачами», - сказал он. При этом, по его словам, в России появилась новая категория фальсифицированных лекарственных средств, которые практически невозможно отличить от настоящих. «Это можно установить только по содержанию медицинских добавок в специальных лабораториях», - сказал он.

По его словам, для реальной борьбы с фальсифицированными лекарствами необходимо создавать «территориальные органы». Среди проблем, препятствующих устранению контрафактной лекарственной продукции с российского рынка, Белоножко также назвал пробелы в законодательстве. «Недавно Госдумой в трех чтениях был принят Закон о лицензировании отдельных видов деятельности. В данной редакции закона отсутствует норма приостановления лицензии. Она может быть приостановлена только по решению суда, сами мы этого сделать не можем», - сказал он.

Представитель Росздравнадзора также отметил, что продажа фальсифицированных лекарственных средств происходит в основном в розничной среде.

● ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

ЧЕСНОК С ЛИМОНОМ — ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА

300 г натертого чеснока залить в банке выжатым из 3 лимонов соком, завязать марлей.

Принимать по 1 ч. л., разводя в стакане кипяченой воды при атеросклерозе. Перед употреблением смесь взбалтывать.

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ

Свежие ягоды можжевельника при заболеваниях печени жевать натошак, начиная с 2-3 ягод, и увеличивать их количество ежедневно на 1. Дойдя до 14 ягод, постепенно снижать их количество до 5.

НАСТОЙКА СКОРЛУПЫ КЕДРОВЫХ ОРЕХОВ

Скорлупу кедровых орехов залить водкой или спиртом, чтобы жидкость была выше уровня скорлупы на 1 см, настоять 10 дней, процедить.

Принимать по 1 ч. л. с небольшим количеством

воды 3 раза в день за полчаса до еды при мочекаменной болезни и других нарушениях обмена веществ в течение 3-4 недель. Провести 2-3 курса с перерывом между ними в 1 месяц.

КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ЛЮБЫХ ГЛИСТОВ

Для выведения любых глистов из кишечника можно применять клизмы (150-300 мл) с отваром из репчатого лука в течение 7 дней подряд или такие же клизмы с отваром из долек чеснока.

НАСТОЙ ПОДОРОЖНИКА — ПРИ ХОЛЕЦИСТИТЕ

1 ст. л. измельченных листьев подорожника большого заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить (сточная доза).

Выпить глотками за час при холецистите (воспалении желчного пузыря).

Обладает желчегонным и мочегонным действием.

ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКИХ КРИЗАХ

Горчичники ставят на область сердца, область затылка и икроножных мышц при стенокардии, гипертонических кризах, угрожающем инсульте.

ОТ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК ПОМОЖЕТ ТЫКВА

При заболеваниях почек полезно пить по 0,5-1 стакану в день свежего сока из мякоти плодов тыквы обыкновенной, чай из семечек тыквы.

СРЕДСТВА ОТ МАСТОПАТИИ

Смешать 100 г меда, 100 г кашицы из свежего корня лопуха, 100 г касторового масла, сок 2 лимонов. Смесь нанести на льняную или хлопковую ткань и приложить на ночь к груди при мастопатии. Утром снять и смазать больное место аптечной

мазью апилака (приготавливается из высушенного пчелиного маточного молочка). Курс лечения — 2 недели.

50 г измельченного корня лопуха залить 0,5 л водки, настоять 12 дней, процедить. Принимать по 1 ст. л., запивая водой, 3 раза в день перед едой при мастопатии.

КРАСНАЯ СМОРОДИНА — ПРОТИВ ТОШНОТЫ И РВОТЫ

Сок красной смородины рекомендуется употреблять против тошноты и рвоты.

ЧЕРНИЧНИК ЛЕЧИТ РАНЫ И ЯЗВЫ

Настой из листьев черники применяют для наружной обработки ран, язв, а также для спринцеваний. 1 чайную ложку сырья заварить стаканом кипятка, через 30 минут процедить.

КАК ЛЕЧИЛИСЬ НАШИ ПРЕДКИ СТАРИННЫЕ СРЕДСТВА ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

При головной боли от умственного перенапряжения рекомендуется принять теплую ванну или опустить в горячую воду ноги до щиколоток на 10 минут; выпить стакан горячего настоя мяты (1 чайная ложка травы на стакан кипятка).

Старинные домашние средства, рекомендуемые при приступах мигрени:

1. Выполняйте массаж головы обеими руками от лба к затылку.
2. Вдыхайте смесь камфорного и нашатырного спирта в равных частях.
3. Положите в ухо с больной стороны ватку, смоченную соком свеклы или лука.
4. Следует иметь дома подушечку, наполненную смесью листьев лавровишни, лавра камфорного, эвкалипта, взятых поровну. При головной боли ложитесь на эту подушечку больным местом на 2-3 часа.

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, ИЛИ ОСЕТРИНЫ ВТОРОЙ СВЕЖЕСТИ НЕ БЫВАЕТ

По русскому народному поверью, рыбу нужно и можно было есть лишь в те месяцы, в названии которых есть буква «р». И действительно, с мая по август почти все рыбы нерестятся, да к тому же, что самое опасное, обычно стоит страшная жара, и рыба может быстро испортиться. Поэтому если в жаркий июльский полдень вы купили или приготовили блюдо из рыбы, помните — даже рыба горячего копчения не должна храниться дольше одного дня, жареная останется свежей в течение 3-4 часов, а вареную вообще лучше съесть сразу.

Другое дело — зима, когда на морозе рыба не теряет свежести в течение недели. Это лучшее время и для торговца, и для любителей подледного лова, и для нас, покупателей. Но вот определить свежесть рыбы на морозе бывает очень непросто.

И все же опытная хозяйка всегда сможет защитить здоровье своей семьи. Свежая рыба блестит, как будто ее только что вытащили из воды, глаза у нее выпуклые и кристально прозрачные, серебристые чешуйки — гладкие, чистые и плотно прилегают к коже. Она имеет характерный рыбный запах — свежий, водяной, который сразу же напоминает нам об освещенной солнцем реке. Если надавить на свежую рыбу пальцем, образовавшаяся ямочка сразу же выравнивается, а если опустить ее в таз с водой — доброкачественная рыба утонет.

P.S. О русских традициях правильного питания читайте в следующем номере (5 стр.).

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ ЛЕЧИТ ВСЕ БОЛЕЗНИ!

Многие медики утверждают, что зеленым чаем можно вылечить едва ли не все заболевания, от кариееса до онкологии.

Ведь в нем содержится едва ли не полный перечень известных витаминов, а еще в нем есть много антиоксидантов — веществ, выводящих шлаки. Кроме того, с помощью зеленого чая можно омолодить не только кожные покровы, но и весь организм в целом; наладить работу желудочно-кишечного тракта; свести к минимуму симптомы диабета, и, наконец, если вам срочно понадобился антисептик, а его под рукой нет, можно заменить его настоем зеленого чая!

Недаром же китайская традиционная медицина испокон веков применяла его в быту. Тогда китайцы пили только зеленый чай!

НАСТОЙ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Народная медицина предлагает при лечении атеросклероза настои из лекарственных растений:

- Цветы арники (1 ч. ложка), трава тысячелистника (1 ст. ложка). Стакан настоя выпить в течение дня глотками.
- Плоды тмина (1 ч. ложка), листья барвинка малого (1 ч. ложка), корень боярышника (1 ст. ложка). Настой принимать по 2 стакана в день.
- Смешать сок редьки с медом (1:1), принимать по 1-2 ст. ложки. Дневная доза составляет 1/2 стакана смеси в начале профилактического курса и 2 стакана — в его конце. Курс рассчитан на 1 месяц и проводится 1-2 раза в год.
- 300 г сухого корня девясила настоять в 0,5 л водки и принимать по 25 г настойки 3 раза в день перед едой. За курс лечения принимают до полутора литров этой настойки.

СТАРИННАЯ ПОМОЩЬ ОТ «ВОЗЛИЯНИЙ»

Древнегреческие поэты научили своих соотечественников надевать во время пира на голову венки из цветов и трав. Да, некоторые цветы нейтрализуют хмель, и лучшей травой считался сельдерей. У русских господ тоже было в обычае надевать на голову венки. Большой популярностью пользовалось известное садовое растение петуния, которому приписывали свойство предохранять от опьянения. Перед тем как отправиться на бал или на званый обед, всенепременнейше принимали две ложки порошка, приготовленного из садовой петунии, и запивали ложкой оливкового масла. Прекрасное средство, чтобы на пиру не опьянеть до бесчувствия, а пить надо было много, чтобы не обидеть хозяев, — таков был деспотический обычай. Да и по сей день он жив. Но и петуний растет у нас много, и масло из плодов оливкового дерева — не дефицит.

СТАРИННЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Применение лекарственных растений при лечении злокачественных заболеваний является дополнительным средством после хирургического вмешательства в процессе химиотерапии, рентгенотерапии. Лекарственные растения, приведенные в травниках для лечения рака, как правило, содержат фитонциды, витамины А и Е, обладают радиопротекторными свойствами: к ним относят редьку посевную, чеснок посевной, хрен обыкновенный, бедронец-камнеломку, крапиву двудомную, шалфей лекарственный, шафран посевной. При этом ряду лекарственных растений присущи специфические свойства.

Так, при поражении полости рта и глотки для полоскания назначались мята кудрявая, вареная в уксусе, настой травы любистока лекарственного, сок травы подорожника большого.

При раке молочных желез — примочки из травы касатика желтого.

При внутренних поражениях — 5%-ный отвар корня дягиля лекарственного, отвар луковицы чеснока в молоке (1 луковица средних размеров на стакан молока).

При раке кожи употребляли чистотел большой, сок подмаренника настоящего, сок очитка едкого.

Радиопротекторными свойствами обладают листья, облепихи, в связи с чем растение целесообразно использовать в виде 10-12%-ного настоя при лучевой терапии новообразований. Имеются сведения об успешном использовании отвара из листьев лавровишни на молоке. Для лечения рака легких берут 2 столовые ложки листьев лавровишни на 1 л молока, доводят до кипения, настаивают 20 минут, процеживают и принимают в горячем виде 3-4 раза в сутки за час до еды по 1 стакану. Такой отвар используют не только при раке легких, но и при опухолях других локализаций.

При раковых заболеваниях нередко наблюдали улучшение состояния больных от приема березового сока (свежего) по 1 стакану 3-4 раза в сутки. При раковых заболеваниях печени рекомендуют настой травы очного цвета полевого: в количестве 20 г на 1 литр кипятка, принимать по стакану 2-3 раза в день за час до еды медленными глотками.

При раке кожи используют мазь: сок чистотела большого — 1 часть; вазелин — 4 части. Наносить на пораженные места.

При раке органов пищеварения издавна применялась свекла красная или сгущенный сок ее.

Способ лечения больных раком, предложенный М. З. Галюком: листья или корень бадана тонколистного измельчить до размера гречневой крупы, положить в эмалированную посуду (50 г на 350 мл кипяченой воды, остуженной до 60°). Укутать, настаивать 8 часов. Хранить в прохладном месте.

Чистотел большой: 12 г сухой травы положить в темную бутылку, добавить 0,5 л водки, настаивать 5 суток.

Марьян корень (пион): 50 г поместить в темную бутылку, добавить 0,5 л водки, настаивать 10 суток. Принимать 3 раза в день за полчаса до еды по 30-40 капель. Лечение продолжается 3 месяца. Кроме того, принимать по три дня одну из следующих приготовленных настоек: бадан — 2 чайные ложки за 1 час до еды 3 раза в день, затем чистотел — по 1 столовой ложке за 40 минут до еды 3 раза в день, далее элеутерококк — по 1 чайной ложке 3 раза в день за 0,5 часа до еды и затем все повторить в течение всего курса лечения.

(Продолжение в следующем номере)

СЕКРЕТЫ ЗНАХАРЕЙ И НАРОДНЫХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ

КАК РУССКИЕ ЗНАХАРИ ЛЕЧАТ ЖЕЛУДОК И КИШЕЧНИК

Хлебный мякиш из одной буханки ржаного хлеба смешайте с 2 ч. ложками цветочной пыльцы и 1 ст. ложкой липового меда. Приготовьте отвар лаврового листа: половину пачки лаврового листа на 1 стакан воды, кипятить 5 минут.

После этого 2 ст. ложки семян подорожника разотрите в порошок и смешайте с приготовленным отваром. Остудите. Разведите хлебный мякиш приготовленным настоем и разделайте его на шарики размером с крупную горошину. Высушите шарики на горячей глине. Принимайте 5 раз в день по 2 горошины.

Лечение проводите вместе с вегетарианской диетой. Курс 9 дней. Потом сделайте перерыв на неделю и курс повторите. Указанный состав эффективен при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при ранних стадиях диабета. Хороший эффект достигается при аллергических реакциях, связанных с нарушением желудочно-кишечного тракта.

СОВЕТЫ НАРОДНЫХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ

При заболевании туберкулезом народные целители советуют:

- Корень девясила в виде отвара, настойка корней на водке. Принимать по 1 столовой ложке в день;
- Отвар почек сосны обыкновенной (1 столовая ложка на 1 стакан воды, настаивать 30 минут);
- Очищенный березовый деготь. Принимать по 5-10 капель 3 раза в день;
- Настой корня лопуха и травы цветущего лугового клевера. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день.
- Очень хорошо действует на организм больного сок из свежих листьев каланхоэ.
- Рекомендуют применять при туберкулезе мед не только с молоком, но также и с различными жирами и другим высококалорийными веществами. Нередко при этом добавляют еще сок алоэ.

Кормить больных туберкулезом следует белым хлебом, лапшой, просяной кашей.

НАРОДНЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ГЛАЗ

Примочки из настоя цветков синего василька применяют как противовоспалительное и дезинфицирующее средство при воспалении слизистой оболочки глаз. 1-2 чайные ложки цветков заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Этим настоем промывать глаза.

При воспалении глаз для промывания используют настой травы и цветков ромашки аптечной. 2-3 столовые ложки заварить стаканом кипятка, настоять 1 час в закрытой посуде, процедить.

При воспалении конъюнктивы к глазам полезно прикладывать листья костянки каменистой.

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

В этом номере сначала на вопросы из № 11 «Народного лечебника» отвечает фитолог из Краснодарского края Зинаида Михайловна Лунева, а затем на актуальные вопросы из № 12 «НЛ» — народная целительница из г. Невинномыска Ставропольского края Инна Борисенко.

Для Веретеповой В. Ф. (г. Барнаул) «НЛ» № 11. Атеросклероз сосудов ног. Гломерулонефрит. Сейчас в аптеках продают «Залмановские ванны» с подробными методиками приготовления и применения. Это хорошее средство при атеросклерозе сосудов ног. Гломерулонефрит: полезно вместо воды пить отвар осиновой коры — 2 ст. л. на 1 литр воды. Принимать кукурузный хлеб и кукурузную кашу с кукурузным маслом. Пить настой кукурузных рылец. Сухую траву «медвежьих ушек» (толокнянку) 25 г залить 3 стаканами кипятка, поставить на огонь в эмалированной посуде и кипятить на слабом огне пока не останется 2 стакана отвара. Принимать по 1/2 стакана три раза в день на курс не менее трех недель. Столовую ложку луковой шелухи залить 300 гр. кипятка, варить на слабом огне 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 1/3 ст. три раза в день за полчаса до еды.

Для Татьяны Ф. (г. Елец). Слезотечение. Лист лопуха промыть, подсушить, пропустить через мясорубку и соковыжималку, отцедить. Закапывать сок в глаза по 1-2 капли утром. Курс 1 неделя. Сварите вкрутую яйцо, разрежьте пополам, выньте желтки. И пока оно еще не остыло приложите белки к глазам пустой стороной к закрытым векам. Такое прогревание делайте два раза в день.

Полупанову С. (г. Новосибирск). Как бросить курить? Уменьшает желание закурить: 10 гр. чернооча заварить 1 стаканом кипятка. При возникновении желания закурить пить этот чай по 100 мл шесть раз в день. Наломать черемуховых прутиков по форме и длине сигарет, сложить в упаковку от сигарет. Носить постоянно с собой. При желании закурить достать из пачки палочку и как привычно взять палочку в рот и прикусить зубами. Вы ощутите обволакивающее действие, схожее с первой затяжкой. Курительное желание затихает. Сильное отвращение вызывает, когда табак на сутки помещают около порошка медного купороса, а затем курят его.

Для Натальи П. (г. Липецк). Склеродермия. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Настой сбора трав: плоды шиповника, лист смородины, цветы календулы, трава пастушьей сумки, почки березы, трава череды, листья вахты (трилистник). Все в сборе по 2 ст. л. в измельченном виде. Принимать: 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка в эмалированной или стеклокосуде. Настоять 2 часа, процедить. Курс 2-3 недели. Для наружного применения хвойные ванны или для примочек жидкий хвойный экстракт.

Сухановой В. В. (Удмуртия, г. Воткинск). Бронхиальная астма, нервы, сердце. Самое главное поднять иммунитет. Самое быстрое и эффективное лечение дает тибетский высокогорный гриб — кордицепс. Препараты с содержанием

этого чудо-растения в настоящее время можно купить и у нас в России для тяжелобольных людей. Ищите китайскую фирму «Ликэ» в своем городе. Если не найдете, звоните или пишите мне, я помогу.

Для Светы (г. Самара). Папилломы. Вирус папилломы угрожает вам медленно растущей опухолью на ножке. Такие опухоли могут давать кровотечения, а также перерастают в злокачественные. От папилломы хорошо помогает трава таволга (лабазник). Заваривать в термосе 3 ст. л. травы в 1 литре кипятка. Настаивать и пить как чай. А также чистотел. 30 гр. свежего чистотела или 2 ст. л. сухого залить 0,5 л. крутого кипятка, настаивать пока остынет. Принимать по 1/4-1/3 стакана три раза в день до еды (30-40 мин.). Пять дней пить, пять дней перерыв. Провести 2-3 курса.

Николаю Ивановичу (Липецкая обл.). Геморрой. Перед процедурой хорошо очистить кишечник. Вскипятить 2 литра воды, растворить в кипятке 170 гр. квасцов (продают в аптеке). Закрывать кастрюлю крышкой в центре которой должно быть отверстие диаметром 5 см. Над этим отверстием сидеть прогревать свой геморрой до тех пор пока будет идти пар. После этого сеанса смазать внутри и снаружи сливочным маслом или вазелином. Такую процедуру делать 1 раз в неделю. Для излечения достаточно 2-3 процедур.

Для Ольги П. (г. Москва). Анемия, низкий гемоглобин. Пониженное содержание гемоглобина в крови приводит к анемии (малокровию, низкому давлению). Наблюдается в основном при недостатке содержания в пище витаминов, минеральных солей или является одним из симптомов болезней крови. Поэтому по количеству гемоглобина в крови можно сделать диагностику. Из простых рецептов это — крапива жгучая. Заваривать как чай и пить три раза в день по 1/2-1 стакану перед едой. Яблоки напихивать чистыми новыми гвоздями (10-12 штук). Держать 12 часов, затем съесть яблоко. Грецкие орехи перемолоть, смешать 1:1 с натуральным медом. Принимать по 1 ст. л. утром натощак. Черная икра, поджаренная говяжья печень очень полезны при низком гемоглобине и низком давлении. Из трав лекарственных, чтобы облегчить состояние принимать золотой корень (родиола розовая) спиртовую настойку 1:10 принимать по 15-20 капель на 50 гр. воды 2-3 раза в день за 20 мин. до еды.

Артемьеву С. (г. Грязи). Внутречерепное давление. Если оно с детства, то это осложненные роды, т. е. родовая травма головы. Литровую банку наполнить цветками клевера лугового (розового высокого) и залить все водкой или спиртом 50 градусов. Настаивать в темном месте две недели периодически встряхивая. Настаивать с плотно закрытой крышкой. Процедить, отжать цветки. Принимать по 1 ст. л. утром натощак или на ночь. Курс лечения 3 месяца. Если недостаточно, после двух недель перерыва лечение повторить. Если есть финансы принимать капсулы «Линджи» китайской фирмы «Ликэ».

Для Капыш В. В. (г. Волгоград). Паховая грыжа. К паховой грыже прикладывать водяной мох в виде компрессов на ночь. Кору осины обыкновенной: 1 ст. ложку коры кипятить на медленном огне 1 час, в одном стакане воды. Принимать по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день до

еды. Делать компрессы холодной воды с уксусом 1:1 или компрессы из настоя дубовой коры на 20-30 мин. А также головки лука испечь в духовке с песком, разрезать пополам и прикрепить к грыже пластырем. Сверху приложить водяную грелку (но не электрическую). Держать пока остынет грелка.

Инне Д. (г. Кропоткин, Краснодарский край). Кожная сыпь нижней части тела. Кожа является нашей сигнализацией. Поэтому любые изменения на коже говорят о внутренней патологии органов, заболевании крови, интоксикации организма. Зачастую грязная кровь, когда иммунитет еще не подавлен сама начинает чиститься от вредных примесей. Это обычно выражается сыпью. К сожалению, Вы не даете точного диагноза, что именно у Вас? Для очистки крови сначала нужно очистить основательно кишечник, особенно если есть запоры. Затем на 1/5 стакана молока натурального, деревенского доверху стакан залить крепкой заваркой чая. Принимать 2-3 раза в день до 3 часов дня по 1/3 стакана за 1 час до еды. До трех часов дня в такой чай бросить щепотку соли, после трех часов 2 чайные ложки меда. Пить такой чай 6 дней. Кроме того ежедневно делать очистительные клизмы, будет бурное очищение от шлаков, язв. Хорошо очищает кровь рута лекарственная — это полукустарничек, зеленый и зимой с сизым налетом в нашем кубанском климате. Спиртовая настойка 1:10 сухого спрея. Настаивать две недели. Принимать по 15-20 капель на 50 мл воды три раза в день за 20 мин. до еды. Или настой: 1 чайная ложка на 1 стакан кипятка. На слабом огне кипятим одну минуту. Принимать по 1-2 ст. л. три раза в день за 20 минут до еды.

Для Абрамова В. К. (Тульская обл.). Облысение. Такое явление в молодом возрасте говорит о гормональных нарушениях. Чаще всего это связано с гормонами щитовидной железы. В этом случае нужно знать содержание гормонов в крови, повышенное или пониженное. При повышенном содержании, гиперфункции — нужно травы золотник или дурнишник. При пониженной — природный йод, можно синий йод, йодомарин, т. е. устранять причину такого заболевания. В целях только косметического эффекта можно втирать в кожу головы сок лука и так держать 2-3 часа, затем голову вымыть и ополоснуть теплой водой. Можно смазывать кожу головы аптечной 5-10% настойкой софоры японской, смешать ее 10 гр. настойки на 100 гр. воды. 2-3 раза в неделю по 10 минут, затем ополоснуть теплой водой, волосы перестают выпадать.

Для Поздняк Елены (г. Новополоцк). На носу папиллома. Почитайте вышеизложенный материал для Светы из г. Самара. Папилломы. Для наружного применения смазывайте свежим соком чистотела или крепким отваром сухой травы или дубовой коры.

Поздняковой Ф. Н. (г. Ростов-на-Дону). Гломерулонефрит. Это инфекционно-аллергическое заболевание, чаще поражает молодых. Это тяжелое поражение почек, проявляется сердцебиением, одышкой, головной болью, высоким АД, тошнотой, рвотой, отеками, болями в пояснице, уменьшением мочи и

(Продолжение на 9-й стр.)

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

(Продолжение. Начало на 8-й стр.)
повышением в ней белка крови. Смотрите вышеизложенный материал в ответах для Веретеповой В. Ф. (г. Барнаул) этого номера.

Для Бородина С. (г. Казань). Сахарный диабет. Рецепта лечения традиционной не знаю. Но полезно пить отвар шиповника. Делать настой листьев грецкого ореха. 1 ст. л. сухих, измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка. Кипятить 1 минуту. Настаивать 1 час. Процедить. Выпить в течение дня небольшими дозами. Хорошо помогает и такой сбор: листья черники 1 часть, стручки фасоли 1 часть, лавровые листья 1 часть, корень цикория 1 часть. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипящей воды, кипятить 30 мин. Настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 стакану три раза в день перед едой.

Сергею (г. Лебедянь). Перепады кровяного давления. Такое явление связано с нарушением функции нервной системы и тонуса сосудов, а также инфекционными заболеваниями, язвенной болезнью и т. д. Поэтому в первую очередь нужно оградить себя от душевных переживаний, нервно-эмоционального напряжения, накапливающегося в центральной нервной системе. Такое состояние может быть связано и с природными биоритмами. Днем идет повышенная нагрузка на сердце и ее сосуды, ночью понижена активность. Попробуйте попить настой Melissa (лимонной мяты). Это хорошо успокаивает, снимает нервозность, 20 гр травы заварить 1 литром кипятка. Настоять полчаса. Принимать как чай по стакану в течение дня. Очень полезны изюм, курага, персики, абрикосы, бананы, отвар шиповника, морепродукты, кисломолочные продукты.

Поздняковой Елене (г. Горки). Эпилепсия. Прежде всего резко сократить прием жидкостей. Применять траву чертополоха. 2 столовые ложки травы на 300 гр кипятка. Настаивать 4 часа. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Из сухой травы удалить колючки, перетереть до порошка. Принимать по 1 чайной ложке три раза в день, запивая водой. Испуги у детей обычно ведут к спазмам сосудов головного мозга, нарушениям кровообращения. Это тоже приводит к эпилепсии. Нарушение кровообращения лечит лекарственное растение мордовник. Хорошо влияет на мозговое кровообращение и доставку кислорода, крови в поврежденные клетки мозга китайские капсулы «Линчжи кордицепс». Лечение идет на клеточном уровне.

Для Татьяны В. (г. Москва). Бессонница. Испуги, стрессы вызывают спазм сосудов головного мозга, зачастую это приводит к бессоннице. В таких случаях нужно применять растение мордовник, который лечит семенами. Делать спиртовую настойку или настой, т.е. заваривая кипятком. 1/2 ст. ложки семян на 1 стакан кипятка, настаивать утеплив 6-7 часов. Принимать по 1-2 ст. л. три раза в день за 20 мин. до еды. Спиртовая настойка — 1 ст. л. семян на стакан спирта 50-60 градусов или очищенной водки. Настаивать периодически взбалтывая три недели, процедить. Принимать от 5 кап. три раза в день увеличивая на 1 каплю ежедневно до 15-20 кап. по самочувствию на 1/3 стакана за 20 мин. до еды. Курс — 3 недели.

Л. Ивановой (Калужская обл.). Уголки рта постоянно воспалены, мокнут. Такое вызывается заражением стрептококками, стафилококками, дрожжевыми грибами, т.е. инфекцией. Это заеды. При заедах хорошо смазывать уголки губ соком чистотела, облепиховым маслом, пихтовым маслом. Из народных средств — взять из уха серу и смазывать после каждой еды, а также, когда запотеет стекло на окнах этой влажной смазывать больные места.

Для Карагулян Н. Р. (г. Балтийск, Калининградская обл.) Истерия у сына 3,5 лет. Дети обычно не переносят, когда их пытаются держать, что усугубляет истерику. Уговаривать тоже не надо. Не давайте повода ребенку понять, что в результате приступа истерики он может что-то выиграть. Так как только он это поймет — он научится извлекать из них пользу. Из трав хорошо помогает Melissa (лимонная мята). Заварить как чай 1 ст. ложку сухой травы на стакан кипятка. Кипятить 10 минут, процедить, принимать по 1 ст. л. три раза в день. Взрослым можно больше — 1/3 стакана. Хорошо бы полечить от испуга — выливанием на воск или обжиганием горячей восковой свечой.

Всего доброго!

По вопросам, касающимся здоровья просьба обращаться в рубрику «НЛ» «Откликнитесь, помогите!» По вопросам приобретения лекарственных трав, настоек обращайтесь на домашний адрес: 352344, Краснодарский край, Усть-Лабинский р-н, ст. Некрасовская, ул. Лермонтова, 26, Лунева Зинаида Михайловна.

Для ответа вкладывайте подписанный конверт.

Телефон (861) 35-78-3-75.

Далее на актуальные вопросы из № 12 «НЛ» отвечает народный целитель Ирина Борисенко из г. Невинномыска Ставропольского края

Для Курочкиной Т. В. (г. Тверь). Дисбактериоз. Корни горца зеленого посушить в комнате и сразу порезать на маленькие кусочки — они твердые, как кость. Заваривать как чай по несколько пластинок величиной с маленькую пуговку. Вкус терпкий. Пить вместо чая.

Для Светланы П. (г. Воронеж). Вегето-сосудистая дистония. Смешайте 300 г меда, 20 г мелкоизмельченных ядер миндаля, 3 крупных лимона, пропущенных через мясорубку. Лимоны должны быть без косточек, но с кожурой. Добавьте 2 ч. л. настойки валерианы и 2 ч. л. настойки боярышника. Перемешайте, храните в холодильнике. Принимайте по ст. л. перед едой. Вегетососудистая дистония, если и не излечивается, то во всяком случае сильно не беспокоит.

Для Р. С. (г. Липецк). Хламидиоз. На сегодняшний день это самое массовое венерическое заболевание. У тех, кто перенес это заболевание шансы заразиться повторно гораздо выше! Если человек заболел хламидиозом, это означает, что его иммунная система не способна противостоять хламидиям. Поэтому в будущем новая встреча с хламидиями вновь приведет к заболеванию. Врачи избавляют человека от микробов, но не изменяют иммунитет. Кошачий хламидиоз опасен для людей, так как поражает

слизистую оболочку век. Они отекают, краснеют и гноятся. Гормональные контрацептивы, презервативы, предохраняют от хламидиоза, а вот внутриматочная спираль наоборот повышает риск заражения, поскольку ее нить способствует продвижению бактерий внутрь матки.

Для Т. И. (г. Нязепетровск, Челябинской обл.). Полипы желудка. Корень репья. Его надо выкалывать или ранней весной, когда у него будет всего 3 листочка или осенью. Выкопав, не мойте, а отряхните и заварите кипятком. Норму можно не соблюдать. Через год проверьтесь у врача.

Сергееву Д. (Воронежская обл.) Генитальный герпес. Свежий корень однолетнего лопуха нажевать при еще голодной слюне натошак и прикладывать эту нажеванную массу на сутки на болезненные места. Для быстрого и успешного завершения процесса лечения рекомендуется при этом принимать настой из корней лопуха — 1 ст. л. сухих корней заварить стаканом кипятка, настоять ночь, выпить целый стакан утром после разжевывания свежего корня.

Для С. Овчинниковой (г. С.-Петербург). Опухоль в кишечнике. Настой горца почечуйного. Измельченную сухую траву (2 ст. л.) заливают стаканом кипяченой воды и готовят настой. Его назначают по ст. л. три раза в день.

Для Л. М. (г. Владивосток). Восстановить менструальный цикл. Пижма обыкновенная — 100 г, Melissa — 100 г. 2 ст. л. сбора с вечера положить в термос и залить 2 стаканами кипятка. Утром процедить. Принимать по 100 г 4 раза в день за 30 мин. до еды.

Андрею П. (г. Псков). Цирроз печени. Кора крушины, плоды тмина, трава волчица кудрявого, трава зверобоя, трава тысячелистника — по 10 г. Приготовить настой из 1 ст. л. смеси на стакан кипятка, выпить за день в 2-3 приема.

Для Анохина К. (г. Елец). Варикоз. Тромбофлебит. — Хмель, шишки собирают только зеленовато-желтые, сушат их. Заваривают из расчета 1-2 ст. л. (в зависимости от веса больного) на стакан кипятка. Кипятить на малом огне 10-15 мин., процедить. Всю дозу выпивают в 2-3 приема в течение дня, лучше вечером, т.к. в дневное время при лечении шишками хмеля проявляется его успокаивающее и даже снотворное действие.

Варикоз. На восходе солнца 1 ст. л. яблочного уксуса перемешайте с таким же количеством черного хлеба. Выдержите 1 минуту, после чего втирайте смесь в пораженные места, приговаривая: «Ты, хлеб, всему голова. Ты, уксус, всему сердце. А, поженившись, вы мне (полное имя) — голова и сердце. Избавьте мое тельце от напасти-скверны. Да будет так!» Продолжительность одной процедуры 5-7 мин. Аналогичные манипуляции надо проводить и на заходе солнца. Одновременно с этим после завтрака и ужина (через 15 минут) выпейте 1 ч. л. яблочного уксуса, разбавленного водой 1:7. Курс лечения — до 1 месяца. При необходимости повторите лечение через 2 недели. Лечиться начинайте на убывающей Луне.

Петру Сергееву (г. Новосибирск). Лишний вес, гипотиреоз, тахикардия. Ожирение. Три раза в день съедать по блюду свежей капусты.

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

(Окончание на 10-й стр.)

(Окончание. Начало на 8-й стр.)

Гипотиреоз. Это заболевание обусловлено понижением функции щитовидной железы. Гипотиреоз может возникнуть самопроизвольно, а может быть следствием лечения по поводу гипертиреоза (тиреотоксикоза). Умеренный гипотиреоз может не иметь никаких признаков. При нарастании заболевания вы можете почувствовать снижение работоспособности, медлительность, депрессию, вялость, чувство холода, быструю утомляемость, теряется интерес к обычной повседневной жизни. Могут появиться и др. признаки: сухость и ломкость волос, сухость и зуд кожи, запоры, мышечная скованность, у женщин — обильные менструации. Если вы принимаете тиреоидный гормон в дозе, которая недостаточна, налицо будут признаки гипотиреоза: вялость, умственная тупость, чувство холода, мышечная скованность. Может повыситься уровень холестерина в крови, а это увеличит риск развития атеросклероза. Слишком большое для вашего организма количество тиреоидных гормонов будет проявляться всеми признаками гипертиреоза — повышенной активностью, сильным сердцебиением, бессонницей, дрожанием пальцев. При этом может происходить чрезмерная потеря кальция из организма, что увеличивает риск переломов костей в последующие годы.

Тахикардия. Первоцвет лекарственный — 100 г, цветы боярышника — 100 г. 2 ст. л. сбора с вечера положить в термос и залить 2 стаканами кипятка. Утром процедить. Принимать по 100 г 4 раза в день за 30 мин. до еды.

Для Марины Пугач (д. Карани). Хронический аднексит, эрозия, киста. Эрозия шейки матки. 50 г листьев эвкалипта залить 400 г свежего подсолнечного масла, 10 дней настаивать в теплом темном месте, периодически встряхивая. Процедить, мазь на тампоне вводить во влагалище.

Киста. 50 суставчиков золотого уса залейте 500 мл воды, настаивайте смесь 10 дней в темном месте, процедите. Перед приемом разводите водой. Принимать два раза в день — утром и вечером за 40 мин. до еды. Первый день — 10 капель настойки на 30 мл воды. Каждый последующий день увеличивайте дозировку на 1 каплю. Через 25 дней начните уменьшать дозировку так же по 1 капле в день. Курс лечения — 50 дней. Обычно требуется не менее 5 курсов. Перерыв между ними должен составлять 1 неделю после первого и второго курсов и 10 дней в дальнейшем. Начиная с третьего курса прием можно увеличить до трех раз в день.

Хронический аднексит. 2 ст. л. смеси из 1 ч. цветков ромашки аптечной и коры дуба, 5 ч. травы горца птичьего и крапивы двудомной варить 5 мин. в 1 л кипятка. Для спринцевания.

Валентине Пироговой (г. Уфа). Паховая грыжа. Бутылку на 1/3 заполнить измельченными желудями дуба, залить красным вином, настаивать в темном месте 21 день. Делайте ежедневно на грыжу компрессы до исцеления.

Для Ирины Ф. (г. Ростов-на-Дону). Хронический холецистит, хронический гастрит с пониженной кислотностью, хронический пиелонефрит. Хронический пиелонефрит. Арбузная чистка. В сезон, когда созревают арбузы, нужно ими запастись и в течение 4-7 дней есть столько, сколько хочется, но при этом больше ничего нельзя есть. Если хочется есть — есть арбузы, хочется пить — тоже есть арбуз. Вечером можно съесть кусок черного хлеба. Если вы почувствуете, что песок или камни пришли в движение — лягте в горячую ванну и продолжайте есть арбуз. Лежать так в ванной нужно 2-3 часа, добавляйте туда горячую воду. Если эту чистку делать регулярно, то песок из почек уходит, а новый перестает образовываться.

Хронический гастрит. Лечится три месяца зелеными яблоками. Пару вымытых, очищенных от кожуры и сердцевин яблок средней величины натереть на мелкой терке. До и после приема яблок ничего не есть и не пить 4-5 часов. Первый месяц делать ежедневно. Второй — 2-3 раза в неделю. Третий — 1 раз в неделю. Не употреблять молока, жирной, острой, соленой пищи, крепкого чая, кофе, пряностей. Кушайте овсяные каши.

Хронический холецистит. Корень цикория дикого — 25 г, плоды можжевельника — 20 г, корень одуванчика — 25 г, трава дымянки — 25 г. Три полные ч/л сбора залить стаканом кипятка, настоять, процедить. Пить утром и вечером по стакану настоя.

Желаю всем крепкого здоровья!

С уважением, Инна Борисенко

ЧИСТОТЕЛОМ ПОЛЕЧИЛАСЬ — ПАПИЛЛОМА ОТВАЛИЛАСЬ!

После 40 лет у меня под грудью появились 2 папилломы. А во время климакса было кровотечение 16 дней и ничем не могли остановить. Только в Московской клинике сделали чистки и сказали: «У тебя по всей матке были полипы». Я начала много читать литературы и выяснила причину своей болезни. Полипы убирать — это не выход из положения, они снова вырастают, но только в большем количестве, поэтому надо лечиться травами: пить длительное время настойки и проводить местное лечение.

И лучше всего в этом помогает чистотел. Из сухого чистотела делала настойку: 100 гр. травы на 0,5 л. 70° спирта, настоять 2 недели. Пить по 20 капель 3 раза в день за 30 мин. до еды. Но я еще совместно с чистотелом пила настойку сабельника: 100 гр. сухого сабельника на 1 литр водки, настоять 3 недели. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин. до еды. Лечение 3 курса по 30 дней с перерывом 7 дней. Полипы могут быть и в кишечнике, поэтому я лечила и его одновременно. После очистительной клизмы ставила лечебную с чистотелом: 50 гр. свежего чистотела пропустить через мясорубку, залить 500 мл. кипятка, процедить и сделать микро клизму, если кишечник больной, то все быстро выливается обратно, да и слизистую кишечника щиплет, можно добавить немного подсолнечного масла, но сделать надо 20 процедур. Результат будет хороший, полипы выйдут бескровно, на коже также «отмирают» папилломы. Если еще спринцеваться, то миомы (подслизистые узлы матки) рождаются без боли и как яйцо выкатываются из цервикального канала. Из кишечника в результате промывания выходят не только каловые массы, но и гельминты с полипами. После лечения мази из влагалища 1 степени чистоты, эффект лечения продолжительный, если не пить спиртное и лечиться совместно с половым партнером. Чистотел хоть и сорная трава, но лечит очень много болезней, от гриппа до злокачественных опухолей.

Предлагаю сборы лечебных трав от алкоголизма, гинекологический от бесплодия, от половых инфекций (трихомоноз), очистительный с похуданием, камнедробильный. А также травы: болиголов, сабельник, боровую матку, грушанку, зимолюбку, лапчатку, манжетку, таволгу, чистотел, подмаренник, донник, прострел и другие.

При переписке писать свой диагноз и возраст, вложить конверт с марками для ответа.

Адрес: 427430, Удмуртия, г. Воткинск, а/я 68, тел. 8 (34145) 4-34-01.

Народный целитель
Корепанова Алевтина Михайловна.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА ЛЕЧИТ ГИПЕРТонию

(Окончание.)

Начало в № 13).

— Сок из 3 кг лука смешать с 500 гр меда, добавить 25 перегородок грецкого ореха и залить 0,5 л водки. Наставить 10 суток. Принимать по 1 ст. л. 2-3 раза в день.

— Сок ягод брусники выпивать по 5 стакана ежедневно.

— 2 стакана клюквы размять с 3 ст. л. сахара, ежедневно за час до еды.

— 4 ч. л. сушеных ягод черники залить стаканом кипятка, настоять 8 час.

Выпить в течение суток.

— Понизить давление можно простым способом: тряпочку, намоченную яблочным уксусом приложить к пяткам на 5-10 мин. Способ очень эффективный, поэтому надо следить, чтобы давление не упало слишком низко.

— Напиток: 2 чашки теплой воды, 16 зубчиков чеснока, 2 ст. л. уксуса и 2 ст. л. меда. Проварите эту смесь в течение 30 минут, остудите, процедите и принимайте 3 раза в день по 2 ст. л.

— Насыпьте в обычный швейный наперсток порошок сухой травы зверобоя.

Велите больному держать наперсток 5-10 мин. в левой

руке между указательным и большими пальцами, так чтобы большой палец закрывал отверстие наперстка. Так нужно делать каждое утро при обострении болезни.

— Для облегчения и предотвращения болезни нужно носить на голове лавровый венок или постоянно иметь при себе три лавровых листа, которые при обострении болезни нужно несколько раз облизать.

— Наломайте дубовых веников так, чтобы на них листьев обильно было.

Повесьте эти веники в темном углу около кровати больного. Главное в этом лечении — сильный запах дуба. Когда веники подвянут, то заварите их кипятком и давайте больному дышать исходящим от них ароматом и паром.

— Приготовьте слабый настой из дубовых листьев. Когда настой остынет, пропитайте им ткань и делайте компрессы на живот и на икры ног. Делайте так каждый день до тех пор, пока болезнь не отступит.

— Выжмите сок из пяти фунтов лука, смешайте его с фунтом меда и добавьте в них двадцать ореховых пленок.

Залейте все тремя чарками водки и дайте настояться этому зелью в темноте и прохладе неделю. Готовое зелье давайте по одной ложке два раза в день.

— Смешайте по два стакана свекольного и клюквенного сока, добавьте в них полфунта свежего меда и залейте все одним стаканом водки. Начиная на это средство заговор и давайте его больному по одной ложке три раза в день.

— Свекольный сок, сок моркови, клюквенный сок, водку и мед смешайте все в равных частях и настаивайте три дня. Это средство нужно принимать по одной ложке три раза в день.

— По 1 ложке сока кресс-салата три раза в день очень полезно при гипертонии.

— 1 ложку сосновой пыльцы растворите в стакане горячего молока и давайте выпивать за один раз в день.

— Каждый вечер перед сном нюхайте валериановые капли. Сначала одной ноздрей, затем другой. Делать долгое время и результат не заставит долго ждать.

— Приготовьте отвар из створок фасоли. Измельчите створки, взяв их 5 штук, залейте горячей водой. Давайте

это средство по полстакана три раза в день.

— Приготовьте спиртовую настойку ноготков. Давайте эту настойку по 30 капель на рюмку водки. Повторяйте это лечение три раза в день.

— 5 капель сока столетника накапайте в ложку с водой. 1 раз в день и только, срок 10 дней.

— При повышенном давлении следует пить соки, отвары и настои: сок лука репчатого, сок хурмы, сок рябины черноплодной, брусничный сок, клюквенный сок, отвары и настои травы донника, травы гвоздики разноцветной, травы пустырника, травы сушеницы болотной, листьев магнолии, ягод черники, ягод красной рябины и ягод шиповника.

— Следует избегать препаратов аронии маньчжурской, татарника колючего, бессмертника.

Лечитесь на здоровье, с уважением народный целитель Козымаева Надежда Семеновна.

654018, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, ул. Дружбы, 46, кв. 42.

С ДИСБАКТЕРИОЗОМ НЕ ШУТИ!

Когда приходит беда, любой, даже очень сильный человек, нуждается в понимании, поддержке, участии, сочувствии и, конечно, в мудром совете. Начинаешь метаться, искать выхода из создавшейся ситуации. А болезнь прогрессирует, если вовремя не спохватиться...

Причиной возникновения большого количества заболеваний является отрицательное действие на клетки и ткани человеческого организма различных токсинов и метаболитов, производимых микроорганизмами в процессе своей жизнедеятельности. Об этом говорил еще Илья Мечников в 1907 году. Долгое время этой гипотезе не придавали значения. И только спустя десятилетия, после ряда исследований ученые вновь вернулись к идее ведущей роли микрофлоры человека, особенно пищеварительного тракта, в поддержании здоровья. При нарушении равновесия между патогенной (вредной) и полезной микрофлорами в организме, в частности в кишечнике, возникает такое заболевание - дисбактериоз.

При дисбактериозе организм не может правильно усваивать пищу, т. е. расщеплять жиры, белки и углеводы. Пища практически не переваривается и не выводится вовремя. Она гниет в кишечнике и продукты гниения всасываются в кровь. В результате наступает хроническая интоксикация организма, что приводит к нарушению обмена веществ и вос-

палительным заболеваниям многих органов. Собственные яды отравляют весь организм. На фоне этого возникают все новые и новые заболевания: анемия, экзема, псориаз, бронхиальная астма, депрессия, запоры или поносы, урчание и вздутие живота, нарушения в работе сердца, слабость, плохой сон, запах изо рта, выпадение волос, потеря кожей упругости, усталость без видимых причин, беспокойство, страх и др.

Если Вы обнаружили у себя большинство из описанных симптомов, то необходимо серьезно обратить внимание на работу своего кишечника и срочно избавляться от такого коварного заболевания, как дисбактериоз.

В первую очередь необходимо приступить к очищению всего организма от патогенных микроорганизмов, которые миллионными партиями расселились по различным отделам всего организма, начиная с полости рта и заканчивая толстой кишкой. После тщательного очищения необходимо заселить организм лактобактериями и молочнокислыми бактериями. Они вступают в сложные взаимодействия с другими микроорганизмами, в результате чего подавляются гнилостные микробы и возбудители острых кишечных инфекций и нормализуется вся микрофлора кишечника. Такая простая процедура лечения получила признание среди населения. Ведь дисбактериозом страдают и малые детки, и взрослые.

Существует несколько традиционных препаратов бактериологического действия. Необходимо подобрать наиболее действенный, с учетом сопутствующих заболеваний и "стажа" болезни - дисбактериоза. Одновременно с этим лечением прекрасно помогает нормализовать флору кишечника маринованная свекла, сок сельдерея, яблоки кисло-сладкие, чесночное масло. Нельзя упустить возможность от использования воды, активированной кремниевым активатором. Это кладезь здоровья! Кремень - мощный активатор воды, он обладает сильными бактерицидными свойствами. Очищенная кремниевая вода должна использоваться постоянно, как для профилактики, так и для лечения многих заболеваний. Один активатор очистит 40 тонн воды. Он дешев и прост в применении. А польза от него огромная.

Такое комплексное лечение подавляющему числу больных поможет избавиться от многих заболеваний и в частности от дисбактериоза.

Если кому что-либо не понятно или надо что-нибудь выслать, то пишите, отвечу всем при наличии конверта.

Всем желаю выдержки и надежды на выздоровление. Ваше здоровье - в ваших руках!

С уважением, А. С. Стрижова.
413125, Саратовская обл.,
г. Энгельс, а/я 11.

РАСТЕНИЯ ПРЕКРАСНО ЛЕЧАТ ХОЛЕЦИСТИТ!

При лечении хронического холецистита прекрасно помогают лекарства из «зеленой аптеки». Растительные сборы, кроме желчегонного эффекта, оказывают и выраженное противовоспалительное и бактерицидное действие. Они улучшают процессы пищеварения, уменьшают брожение в кишечнике, препятствуют возникновению метеоризма.

Рекомендуемые сборы

● Листья мяты перечной - 1 ст. ложку, траву полыни обыкновенной - 1 ст. ложку, корень валерианы - 1 ст. ложку, 1,5 ст. ложки травы зверобоя и шишек хмеля залить крутым кипятком и настоять на водяной бане 15 минут. Настой принимать утром и ве-

чером по 1 стакану. Сбор хорошо помогает при спазмах.

● Цветки бессмертника песчаного - 1 ст. ложка, трава зверобоя - 1 ст. ложка, листья мяты перечной - 1 ст. ложка, трава пустырника - 1 ст. ложка. Настой принимают по 1/2 стакана в день за 30 минут до еды. Сбор рекомендуется употреблять при жидком стуле.

● Листья мяты перечной - 1 ст. ложка, полынь обыкновенная (трава) - 1 ст. ложка, валериана лекарственная (корни) - 1 ст. ложка, зверобой продырявленный (трава) - 1,5 ст. ложки, хмель обыкновенный (шишки) - 1/2 ст. ложки. Принимать по 1-2 стакана настоя 2-3 раза в день за 30 минут до еды при холецистите, сопровождающемся запорами.

ШВЕДСКАЯ МЕТОДИКА ОЧИЩЕНИЯ СЕРДЦА

1 кг неочищенного картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 головка лука-порея, 5-6 шт. моркови, 0,5 пучка петрушки или ее корней, 0,5 пучка листьев сельдерея или его корней.

Картофель тщательно вымойте щеткой, нарежьте на

тонкие кусочки вместе с кожурой. Овощи залейте 3 литрами воды, варите в течение часа. Бульон процедите и пейте 2-3 раза в день. Дополнительно 2-3 раза в день съедайте по 8-10 небольших зубчиков чеснока с кусочками яблока.

ЧЕЛОВЕКУ ПОЛОЖЕНО ЖИТЬ 120 ЛЕТ

Известно, что человеку генетически положено 120 лет жизни, но на самом деле наш век намного короче. Однако, если соблюдать определенные правила, продлить жизнь и молодость вполне возможно.

КАК ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ

● Прежде всего — не объедайтесь. Вместо привычных 2500 калорий довольствуйтесь 1500. Тем самым вы устроите разгрузку своим клеткам и поддержите их активность.

● Молодость сохраняет работа, утверждают французы. Тот, кто не работает, выглядит на 5 лет старше.

● Оказывается, люди, которые постоянно корят себя, более подвержены заболеваниям. Согласно результатам тестирования, 64% респондентов, страдающих раком, всегда подавляли в себе гнев. Спать лучше в прохладной комнате. Доказано, что тот, кто спит при температуре 17-18 градусов, дольше остается молодым, ведь обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей зависят также и от температуры окружающей среды.

● Закаляйтесь! Ученые пришли к выводу, что понижение температуры тела для больных-сердечников всего на один градус на протяжении нескольких часов каждый день позволяет избежать нарушений в работе мозговых центров. Такая холодовая терапия почти в два раза улучшает показатели состояния больных. Под действием холода уменьшается ток крови, что приводит к снижению активности деятельности клеток мозга и это предохраняет их от разрушения.

ЧЕШИТЕ ПЯТКИ

● В давние времена на Руси крепостные перед сном чесали пятки своим господам. Крестьянам чесали пятки их дети. Не забывайте и вы помассировать свои ступни. Еще полезнее втирать при этом в кожу стоп растительное масло. Говорят, это способствует здоровью и продлению жизни. А перед сном сядьте напротив зеркала и 10 минут расчесывайте волосы металлической щеткой. Расчесывайте, отбросив все мысли или думая о чем-то приятном. Так готовились раньше ко сну не только в России, но и в Англии, и в Америке.

З Е М Л Я Н И К А

Первые сведения о возделывании земляники относятся к началу XII века. Как о целебном дикорастущем растении писали о нем Плиний Старший, Ибн Сена.

Свежие ягоды земляники содержат сахара до 15%, органические кислоты (яблочную, лимонную), эфирные масла, соли железа, фосфора, калия, дубильные, красящие вещества, фитонциды, ряд витаминов — С, В, А и другие. Ценность земляники в том, что она возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, хорошо утоляет жажду, она незаменима для тех, кто нуждается в диетическом питании.

Народная медицина рекомендует плоды земляники при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, гастритах, камнях в почках, авитаминозах. И свежие ягоды, и их водный настой, а также настой листьев применяют при общем упадке сил, малокровии, при болезнях печени и желчных путей, при маточных кровотечениях, желтухе, рахите, геморрое. Для детей, особенно ослабленных после болезни, очень полезны свежие ягоды с молоком и сахаром — как питательное, общеукрепляющее средство. Растолченные ягоды используют как наружное для лечения экземы и лишая. Как внутреннее такой препарат эффективен при поражениях слизистой рта и десен. Установлено, что ягоды земляники способны понижать кровяное давление, дают хороший эффект при склерозе.

Шведский ботаник Карл Линей, страдавший от подагры полностью избавился от заболевания при помощи свежих ягод земляники.

Корневища, корни, листья земляники могут быть использованы как вяжущее, кровоостанавливающее, противовоспалительное, мочегонное и желчегонное средство. Водный настой ягод хорош для полосканий при болезнях горла и других воспалительных процессов, а сок ягод и сами раздавленные ягоды — как косметическое средство для смягчения кожи и устранения веснушек, родимых пятен и угрей. И еще стоит добавить, что дикорастущие виды земляники дают более действенные лечебные препараты, нежели садовые формы.

И несколько рецептов с земляникой:

● сушеные ягоды используют как мочегонное средство (2 ст. ложки ягод заливают стаканом кипятка, настаивают 20 минут и пьют по полстакана 3 раза в день после еды).

● цветы и листья, заваренные как чай, усиливают выделение пота.

● отвар из корневища растения принимают при геморрое.

К. Н. Трифонова.
423818, респ. Татарстан,
г. Набережные Челны, Новый город,
28/10, кв. 53.

P.S. На Руси листьями земляники заменяли китайский зеленый чай. Неплохо

Секреты целебных растений

и сейчас заготовить листья земляники и добавлять их в чай (1:1). Нужно вспомнить указания знатока целебных трав А. М. Носаля: «Не умаляя достоинств чая как общепризнанного напитка, считаю, однако, что если бы прижился такой же напиток из листьев земляники, здоровье людей при этом только выиграло бы».

Листья земляники (4 части) входят в профилактический противосклеротический чай вместе с листьями ежевики (3 части), плодами шиповника (5 частей), травой мяты (2 части) и травой пустырника (1 часть).

Как свидетельствует старинный травник, наши предки заливали столовую ложку листьев 400 граммами воды, упаривали до половины объема. Пили отвар через каждые 2 часа по столовой ложке при «удушьи в груди и кровотечениях». А отвар из земляники готовили следующим образом: брали 200 граммов листьев или корней, заливали 400 граммами воды, упаривали до 180 граммов и принимали по 2 столовые ложки через каждые 2 часа при многих вышеуказанных заболеваниях.

Однако маленьким детям и беременным женщинам землянику и напитки из листьев надо давать с осторожностью, так как они могут спровоцировать развитие некоторых нежелательных реакций.

СРЕДСТВО ОТ УНЫНИЯ

Любого человека, а пожилого в особенности, нередко посещают приступы грусти и уныния. Болезни, уход из жизни близких и друзей, бытовые проблемы — причин для такого настроения немало.

Таблетки от уныния (или депрессии) сейчас дороги. Пенсионеры не по карману импортные лекарства типа швейцарского прозака или словенского портала.

Между тем в народной медицине издавна используется для борьбы с плохим

настроением зверобой. Фармакологи считают, что препараты из зверобоя при умеренной депрессии обладают не меньшим эффектом, чем традиционные таблетки.

На российском рынке имеют спрос четыре препарата из зверобоя: зверобой с витамином С, негрустин, деприм и гелариум гиперикум. Эти средства улучшают настроение и повышают психическую и эмоциональную устойчивость. И побоч-

ные эффекты от применения этих препаратов встречаются реже, чем от синтетических лекарств.

А можно и самостоятельно приготовить лекарство от депрессии из зверобоя. Для этого заливают кипятком 1 ст. ложку измельченной травы, настаивают 10 минут и принимают по полстакана 4 раза в день через 2 часа после еды.

Настой помимо успокаивающего воздействия помогает при сердечно-сосудистых заболеваниях.

ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ ИЗЛЕЧИМ!

Если поставить в ряд сто врачей-терапевтов и у каждого в отдельности спросить: "Цирроз печени излечим или нет?", то лично я на сто процентов уверен, что ответ будет отрицательным. Я тысячу раз это слышал от врачей.

В 50 лет я где-то поймал острый гепатит. В трех городах я лежал по месяцу в больницах. Врачи залечили меня, в каждом городе делали анализы, и я без лекарств лежал по 7-10 дней, хотя и невооруженным глазом было видно что за болезнь — я был весь желтый, как лимон. Страшные боли были в сердце, я не мог не только заснуть четверо суток, но даже забыться — не помогали никакие лекарства, снотворные. В итоге — инсульт и цирроз печени.

Боже мой, если бы я знал тогда, что стоило бы мне поглотить 8-12 суток на одной только моче и я бы был совершенно здоров и не было бы никаких осложнений, и после я не мучился бы 15 лет, не угрожал бы столько денег на лечение! Отвалявшись еще дома у матери восемь месяцев на одной манной каше, я уехал в Краснодар, где работал до этого. Когда я пришел к терапевту, терапевт — пожилая женщина, осмотрев и обстукав меня изрекла: "Милок, каким образом ты мог себя довести до этого?! У тебя сердце еле шевелится, а печень вообще не годная — цирроз!"

Цирроз, потом кома и надо готовить гроб. Но так как я в 50 лет не хотел уходить под землю на 10 футов (один фут — 30,48 см), то я решил заняться собой основательно. В то время я собирал деньги на дом, так вот все эти деньги я угробил на научную, медицинскую, журналы и другую литературу. За 5 лет я прочитал около трех тонн разных книг — отечественных и зарубежных. Выписывал все: рецепты, заговоры, молитвы, настрои, советы, все, что касалось моей болезни. И вот однажды мне попала тоненькая брошюрка Натальи Семенович. Называлась она "100 ответов на вопросы о здоровье", сейчас она переиз-

дана и называется "Счастье жить в чистом теле". Эта книжка перевернула всю мою жизнь на 180 градусов, я жил и живу по этой книге. Стыдно признаться, что до 50 лет я плохо знал свой организм, что его надо чистить не только снаружи, но и изнутри. В школе нас этому не учили, дома тоже, даже в академии не учили, которую я окончил имея всего семь классов образования. Да и врачей наших не учат нетрадиционными методами лечения.

Так вот, когда я первый раз чистил свою печень, то вышла полная семисотграммовая банка скользких, серых, отвратительно-гадких камней. Я до сих пор не могу понять, где они только там сидели и как умещались, видимо, все протоки в печени были ими забиты.

В первый год я прочистил свою печень 4 раза, чистил каждый квартал. На другой год очистил все остальные органы. Сейчас чищу печень один раз в год в апреле месяце, когда набухнут почки деревьев, всего прочистил уже 14 раз.

Лечил я свою печень карсиллом и принимал Лиф-52, но это мало помогало, и я перешел на лечение травами. Одновременно занялся бегом, я не мог не бегать — у меня стаж бега сейчас 52 года. Начал я бегать с 20 метров, так как сердце болело, за год я довел свой бег до 500 метров, еще через год до 1,5 км, еще через год — до 2,5 км, сейчас каждое утро пробегаю по 5 км и ничего — сердце работает нормально. Лечил я его три года с небольшими перерывами своим методом.

А печень свою я лечил долго — на протяжении 5-8 лет, испробовал много разных рецептов, но вот основные, которые помогли мне вылечить печень. Как известно пораженные в тканях клетки могут восстанавливать ядовитые растения — в частности чистотел, алоэ и мумие.

Рецепты: трава спорыша, трава чистотела, корень одуванчика, кукурузные рыльца, трава зверобоя, трава мокрицы и репешок. 6 столовых ло-

жек смеси залить 6-ю стаканом кипятка, настаивать 30 мин., процедить, пить по 1/2 стакана 3 раза в день натощак, пить с небольшими перерывами.

Второй рецепт: растворить мумие в соке алоэ (5 граммов на 150 г сока алоэ). Пить по 1 ч. ложке до завтрака и на ночь в течение двух недель. Еще через две недели курс повторить. Одновременно принимать настойку прополиса (по 20 капель 3 раза в день перед едой). Мумие рассасывает образования, уплотнения. Этот рецепт хорошо помогает не только печени, но и сердцу.

Третий рецепт: пил я и сок чистотела, настоящего на спирте. Начинать надо с одной капли и каждый день прибавлять по одной капле. Дойти до 25 капель и затем снижать каждый день по одной капле и так три курса с перерывами в 2-3 недели. Спирт растворяет алкалоиды и пить его надо аккуратно, чтобы не отравиться.

Кроме этого я пил и пью всю зиму, как чай с медом, по 2 кружки в день, особенно зимой, вот такой напиток: на 1,5 литра воды три 3-4 ложки шиповника и столько же плодов боярышника, кипятю минут 10-15, затем добавляю щепотку травы (каждый раз разной) от сердца пустырник и горицвет, от печени — кукурузные рыльца, траву мокрицы, репешок, одуванчик, корень цикория, золототысячник, чистотел и прочее. Зимой еще советую делать и пить чесночный рецепт, который все знают как его делать. На протяжении всех этих лет надо соблюдать строго диету. Не есть жирного, соленого, копченостей, больше налегать на овощи и фрукты.

Недавно провел УЗИ, в печени никаких отклонений не обнаружили, печень моя здоровая. Когда я под конец сказал, что у меня был цирроз, врач и ее помощница (УЗИ платное) мило заулыбались. Я уверен, что они просто мне не поверили и приняли это за шутку. Вот уже пять лет у меня нет никаких проблем с печенью. Ем все — и горькое, и со-

леное, и кислое сколько хочу, конечно сохранилась привычка все есть в меру. Но я бы покривил душой, если бы все это приписал бы одним рецептам. Ведь я лечил свои болезни комплексно.

Вот этот комплекс — 10 золотых правил, которые надо соблюдать, чтобы до конца излечить любую болезнь и быть молодым и здоровым:

1. Очистка всего организма: кишечник, печень, почки, сосуды, суставы, лимфу.

2. После очистки всего организма надо перейти на раздельное вегетарианское питание.

3. Бросить курить раз и навсегда, алкоголь принимать в меру.

4. Каждое утро надо заниматься бегом, или в день проходить не менее 5-6 км.

5. Каждое утро систематически выполнять физические упражнения (и массировать точку долголетия и точку жизни).

6. Каждое утро обливаться или обтираться холодной водой.

7. На ночь принимать оздоровительные ванны с экстрактом различных трав два раза в неделю.

8. По утрам больным читать исцеляющие настрои и "Отче наш".

9. Пить и готовить еду, компоты, настойки, только из талой воды.

10. По возможности изжить все негативные эмоции, злобу, зависть, страх, жадность, раздражительность. Ну и спать надо обязательно изголовьем на Север, вдоль земных меридианов.

Кому надо сок чистотела на спирте, очистку всего организма и комплекс омолаживающих упражнений могу выслать.

Здоровья вам всем!

Мой адрес: 403342, Волгоградская обл. г. Михайловка, ул. Республиканская, 32-43. Черникову Василию Николаевичу.

Здравствуй, уважаемая редакция «Народного лечебника»!

Обращаюсь к Вам за помощью. Мне 30 лет. После родов у меня стали редкие волосы, а недавно обнаружила на макушке небольшую лысину. Боюсь, что она будет увеличиваться.

Прошу Вас помочь. Может есть какое-нибудь средство для роста волос и их увеличения.

Заранее благодарна.

Прошу писать в газету.

Наташа, г. Углич.
(Адрес в редакции).

Как справиться с невралгией лицевого нерва? Зубы ноют так, что нет сил терпеть, один удалили, но их же много... Боюсь, не выдержу: у меня гипертония и сердечко пошаливает.

Антонина Ивановна
Малиева, 412932,
Саратовская обл.,
Вольский р-н, с. Терса, ул.
Пролетарская, д. 24.

Моей маме 50 лет, у нее язва желудка (уже много лет). Она совершенно не хочет лечиться. У нее случаются приступы (боли в желудке, выделение большого количества слюны, тошнота и даже иногда рвота с кровью). Она перетерпит и опять ждет следующего приступа. Я ей объясняла, что это не шутки и надо сходить к врачу, но она ни в какую! Когда-то давно она делала гастроскопию и очень плохо это перенесла, домой еле дошла!.. Скажите, есть ли какие-нибудь народные средства для излечения этой язвы? Помогите, пожалуйста!

С уважением, Светлана,
г. Липецк.

У моей сестры рак кожи (меланома подключичной области) с метастазами в лимфоузлы. А ведь ей только 40 лет. Откликнитесь те, у кого

есть опыт в лечении этого заболевания.

Н. Н. Кривицкая,
Хабаровский край.

У моего 23-летнего брата обнаружили панкреатит — воспаление поджелудочной железы. Он очень переживает, не знает, что делать. Подскажите, есть ли в народной медицине средства, с помощью которых можно полностью вылечиться от этой болезни?

Эльвира С., г. Нижний
Новгород.

Хочу помочь тем, кто страдает бронхиальной астмой. Болею уже 35 лет, но только недавно нашла способ избавления от этого тяжелого недуга. Присылайте письма с конвертом для ответа, так как я пенсионерка и у меня нет денег на непредвиденные расходы.

Татьяна Георгиевна Баталова, 357703,
г. Кисловодск, ул. Жуковского, 8, кв. 14.

Нужно 200 г травы таволга (лабазник). На юге она не растет.

Оплату гарантирую.

400016, г. Волгоград,
ул. Туркменская, 21,
кв. 8, Л. В. Петручук.

Страдаю варикозным расширением вен, лечилась, но узлы не проходят. Слышала, что лечатся обертыванием, а что за травы нужны и как лечиться? Может, добрые люди откликнутся. Буду ждать с нетерпением.

Адрес: Куликовой
Елене Ефимовне, 344029,
г. Ростов-на-Дону, ул.
Смычка, 48-43.

Сыну 40 лет. Вот уже 6 лет у него гемангиома печени. Говорят, что это заболевание неизлечимо. Врачи посоветовали принимать но-шпу. Прошу откликнуться тех, у кого такая же болезнь! Чем вы лечитесь? Еще

нигде не встречала информации об этом заболевании.

В. Л. Чуксеева,
Благодарный,
Ставропольский край.

Подскажите, где можно купить траву "чистец лесной", очень болеет внук, проходит всякие процедуры, а улучшения нет. Помогите, пожалуйста!

Л. М. Киселева,
г. Смоленск (Прошу
ответить через газету.)

После неудачной окраски волос пришлось перекрашиваться, в результате почти вся кожа на голове раздражена — чешется и шелушится. Я купила шампунь для чувствительной кожи головы, но он не помогает. Пожалуйста, посоветуйте, что делать?

Н. С., г. Грязи.

У моего мужа очень серьезное заболевание сердца: аневризма восходящего отдела аорты. Врачи предлагают операцию. А можно без нее обойтись? Может смогут помочь народные средства?

Галина Павловна
Новикова, 352902,
Краснодарский край,
г. Армавир, ул.
Маяковского, д. 78.

Я заметила, что мне удается ограничить свой аппетит без особых усилий на некоторое время, примерно на 3 недели. Я худею, чувствую, что желудок уменьшился и есть не хочется. Но потом вдруг происходит странное: нападает жор, трудно контролировать желание съесть еще чего-нибудь, никакие наеешься, и я возвращаюсь к своему прежнему состоянию. Почему? Не держу какой-либо диеты, просто не ем после 19.00, из-за стола встаю чуть голодной.

С уважением, Нина,
г. Елец.

У моего брата врач обнаружил увеличенную селезенку. А как с ней теперь жить, не сказал. Брат переживает, ничего не ест, чувствует постоянную слабость. Подскажите, пожалуйста, что делать!

Константин М.,
г. Минск. (Прошу ответить
через газету)

У меня на обеих почках гемангиомы. Опухоли за 3 года немного увеличились. Левая почка побаливает. Подскажите как вылечиться. Может помогут народные средства? Какие? Помогите, пожалуйста!

Нина Александровна
Симонова, 607189,
Нижегородская обл.,
г. Саров, ул. Силкина,
д. 2а, кв. 5.

Недавно у меня обнаружили катаракту. И хотя недуг развивается не очень быстро, операция, по словам врачей, неизбежна. А так не хочется под нож! Очень надеюсь, что кто-нибудь подскажет мне, как избавиться от этой хвори народными методами.

М. Чарьева,
Ярославская обл. (Прошу
ответить через газету).

Брату 54 года, он очень быстро теряет зрение. А на левом глазу, на зрачке — чуть заметный беловатый налет, и этим глазом он видит только свет. И еще у него когда-то была цинга, а теперь сильно болят десны, отстают от зубов и усыхают. Сколько ни лечили, ничего не помогает. Может, кто сталкивался с такими проблемами? Помогите, пожалуйста. Заранее благодарна.

Белецкой Ларисе
Ивановне, 454080,
г. Челябинск-80,
а/я 12312.

Женские секреты КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ «КОСТОЧЕК»

Хорошо зарекомендовал себя способ лечения зубной пастой «Поморин».

Ноги сильно напаривают (до покраснения кожи), затем хорошо вытирают, немного ждут, пока они после вытирания снова станут влажными, вытирают их насухо и только после этого смазывают пастой. Она хорошо всасывается и не требуется никаких повязок. Процедура производится перед сном. Обычно 2-недельный курс помогает избавиться от «косточек» и пяточных шпор, но иногда лечение следует проводить и более длительное время. Пяточные шпоры также быстро рассасываются, если в носок или чулок под пятку насыпать щепотку красного молотого перца и ходить с ним целый день.

НАРОДНЫЕ СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ НЕСПЕЦИФИЧЕСКИХ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЖЕНСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

1. Трава зверобоя — 1 часть, трава тимьяна — 2 части, лист мать-и-мачехи 2 части, лист крапивы — 1 часть, кора крушины — 1 часть, корневище аира 2 части. Две столовые ложки смеси поместите в термос; залейте на ночь 2 стаканами кипятка, процедите. Принимайте по полстакана 3 раза в день.

2. Залейте 50 г измельченных листьев мать-и-мачехи 1 л кипятка, настаивайте час, процедите. Используйте для спринцеваний.

3. 50 г листьев ежевики залейте 1 л кипятка, настаивайте час. Используйте для спринцеваний.

4. Соцветия ромашки, трава лапчатки — по 1 части. Столовую ложку смеси залейте на ночь 2 стаканами кипятка, процедите. Применяйте для спринцеваний.

СИНИЙ ЛУК — ЖЕНСКИЙ ДРУГ!

Отдыхала я как-то в Трускавце. В комнате со мной оказалась женщина 72 лет. Болела она в молодости эрозией шейки матки, да в такой запущенной форме, что врач ее не отпускала домой, предлагала сразу идти на операцию. Она отказалась, вышла на улицу и заплакала. Мимо проходила немолодая женщина, остановилась и стала расспрашивать. Узнав причину переживаний, посоветовала не плакать, а идти домой и приниматься за дело:

Взять одну луковицу сине-фиолетового цвета и протереть на терке, полученную кашицу положить на бинт, сделать из него тампон с веревочкой, чтобы можно было потом достать, и ввести глубоко во влагалище. Оставить на ночь. Сначала будет щипать, а потом пройдет, не бойтесь. Утром тампон достать и проспринцеваться раствором чайной соды (1 ч. л. соды на 1 л кипяченой воды). Вечером процедуру повторить и так сделать 10 раз. Историю эту наша знакомая просила рассказывать всем, пусть женщины не боятся лука, который вернул ей здоровье.

В.И. Аралина,
с. Ундоры, Ульяновская область

ЧАЩЕ УЛЫБАЙТЕСЬ И БУДЕТЕ ВЕЧНО МОЛОДЫ!

Известно, что смех замечательно борется с признаками старения. Ведь в то время, когда вы заразительно хохочете, работают 50 лицевых мышц. Кроме того, во время смеха все клетки нашего организма насыщаются кислородом, что благотворно влияет на работу всех органов и систем и замедляет процесс старения. Положительные эмоции оказывают чрезвычайно благоприятное влияние на нашу нервную систему, мобилизуют скрытые резервы, повышают работоспособность, вселяют уверенность в своих силах. Позитивно мыслящий человек отличается более крепким здоровьем.

Исследования, проведенные учеными, показали, что пессимистам требуется больше времени, чтобы прийти в себя после болезни, поскольку их иммунная система функционирует хуже, чем у оптимистов. Исследователи также выявили, что люди, умеющие радоваться жизни, не только физически, но и душевно более выносливы. Выяснилось, что существует четкая связь между продолжительностью жизни и отношением к ней.

МУЖЧИНАМ НЕЛЬЗЯ ВОЛНОВАТЬСЯ

Американские исследователи установили связь между вспыльчивостью мужчин и их склонностью к сердечно-сосудистым заболеваниям.

В проведенном исследовании приняли участие 1769 мужчин и 1913 женщин. Выяснилось, что особенно мужчин, более склонных к агрессивному поведению, на 30% чаще, чем у женщин, возникает аритмия и на 10% чаще образование тромбов, а это — прямая дорога к инсульту и инфаркту.

Американские врачи настоятельно рекомендуют в первую очередь мужчинам, к стати как и женщинам, стараться быть максимально сдержанными и хладнокровными, избегать вспышек гнева, скандалов и культивировать доброжелательное, терпимое отношение к окружающим. Только так можно уберечь свое сердце, да и саму жизнь.

ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЛЮБВИ ПРОДУКТЫ

Считается, что эфирные масла, содержащиеся в пряностях и приправах, не только благотворно действуют на желудочно-кишечный тракт, но и существенно повышают сексуальную активность.

Способность разжигать страсть приписывают анису, гвоздике, горчице, ванили. Корица возбуждает, усиливая желание. На женщин и мужчин она действует по-разному. В женском организме она повышает тонус матки. Но на Востоке считают, что эта пряность особенно полезна для мужчин. Ведь она улучшает работу почек, состояние которых согласно традициям китайской медицины тесно связаны с мужской силой и сексуальностью. Кардамон издавна считался приправой любви. Еще в далекие средние века он был одним из обязательных компонентов приворотных напитков. Сегодня бесстрастная наука констатирует — кардамон стимулирует половое влечение. Имбирь также повышает мужскую силу.

КАРДИОМАССАЖЕР СПАСЕТ ОТ ПЕРЕСАДКИ СЕРДЦА

До сих пор у людей, страдающих тяжелой сердечной недостаточностью оставался единственный выход — пересадка сердца. Недавно американские ученые изобрели новый аппарат — своеобразный кардиомассажер. Он представляет собой сеть из установленных вокруг сердца миниатюрных электродвигателей, которые начинают сжиматься и разжиматься, заставляя «пламенный мотор» работать в заданном ритме и с нужной интенсивностью. В отличие от искусственного сердца, новое устройство не контактирует с кровью, что исключает риск образования тромбов.

РУССКИЙ АНТИСПИД

Среди всех народов Земли россияне обладают на генетическом уровне самой мощной по степени защиты иммунной системой против вируса иммунодефицита человека (ВИЧ). Такое сенсационное открытие сделали ученые из США. Его основной вывод состоит в том, что россияне на 16 процентов более устойчивы к ВИЧ, нежели другие народы Европы.

В целом же европейцы обладают самой высокой в мире генетической сопротивляемостью к вирусам иммунодефицита человека, вызывающим СПИД. На сегодняшний день каждый десятый европеец имеет в своем генетическом коде особый механизм, который способен противостоять ВИЧ.

ЦЕЛЕБНОЕ КРАСНОЕ ВИНО

Красное вино помогает бороться с вирусом гриппа и противодействует развитию опухолей, убеждены итальянские ученые. В результате проведенных исследований они установили, что в кожце красного винограда содержатся противоопухолевые и антигриппозные вещества. По мнению специалистов, их можно было бы использовать при создании лекарств для лечения этих заболеваний.

Кроме того, как выяснилось, в красном винограде есть и антистрессовые вещества. На их основе ученые уже изготовили антидепрессанты. Они были испытаны на белых мышах, и результат оказался положительным. Теперь исследователи намерены приступить к клиническим испытаниям лекарства.

ПОДПИСКА — 2005/2

Во всех отделениях почтовой связи РФ продолжается подписка на 2 полугодие 2005 года на газету «Народный лечебник» и его «Комплект». На них можно подписаться с любого месяца по каталогам:

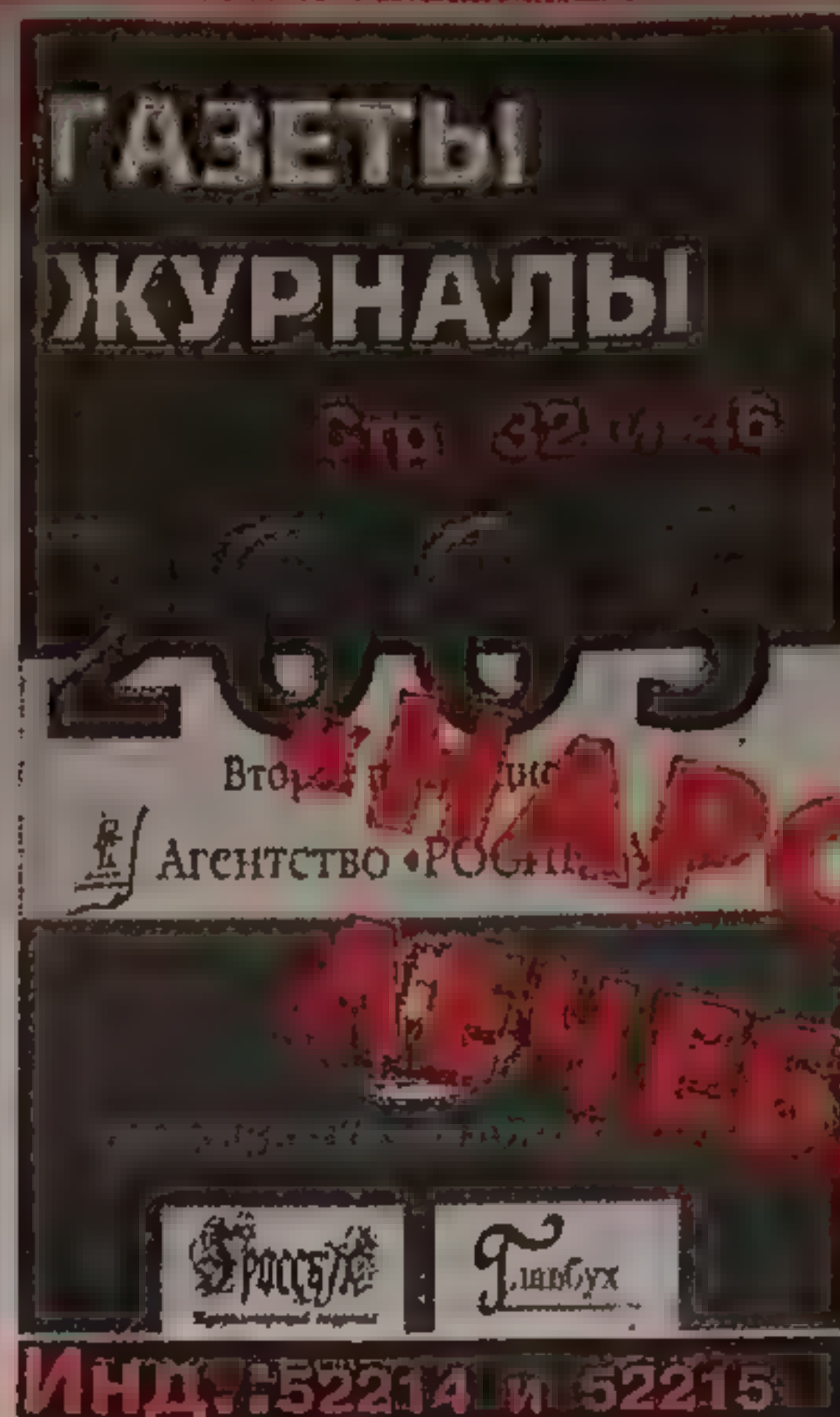
— По каталогу Газеты, журналы. Агентство «РОСПЕЧАТЬ» (красно-голубого цвета), индексы 52214 и 52215 — стр. 32 и 46.

— А также по ДОПОЛНЕНИЮ № 2 к этому каталогу — стр. 10 и 16.

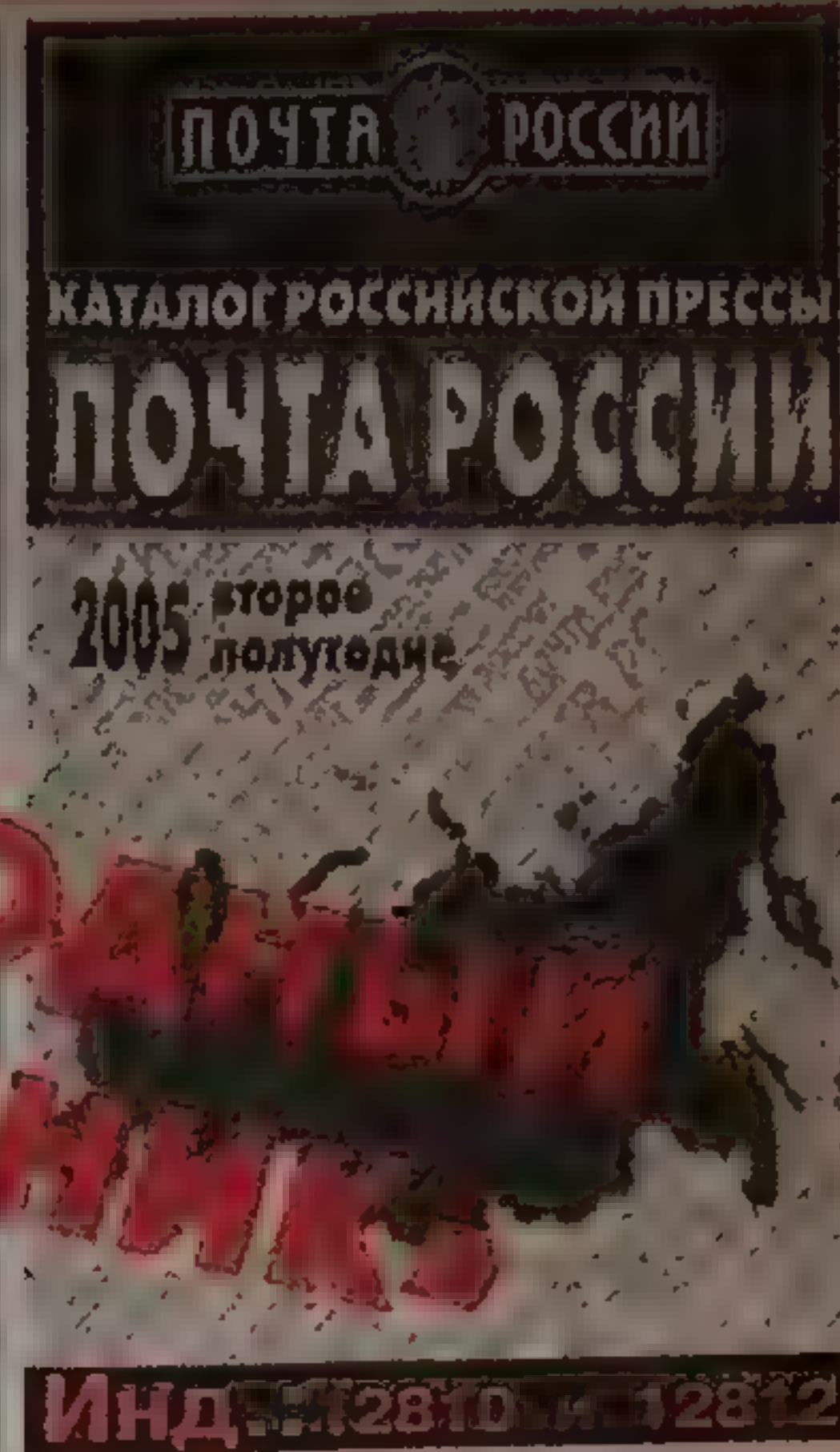
— По каталогу Российской прессы. «ПОЧТА РОССИИ» (сине-красного цвета), индексы 12810 и 12812 — в разделе «Центральные газеты».

РЕДАКЦИЯ.

Следующий, 15-й номер выйдет 4 августа.



Инд.: 52214 и 52215



Инд.: 12810 и 12812

ОТ КАРТОФЕЛЯ НЕ ТОЛСТЕЮТ!

Врачи, специализирующиеся на методиках снижения веса, делают нам медвежью услугу, убеждая отказаться от любимой всеми картошки. Оказывается, распространенное мнение о том, что от картофеля толстеют, неверно.

И доказал это французский ученый, директор центра проблем питания Анри Жуайо, считающий, что этот корнеплод вообще незаслуженно дискредитирован. Господин директор утверждает, что толстеем мы вовсе не от картошки, а от сливочного и даже растительного масла.

Диетологи не любят картофель из-за большого количества крахмала. Якобы он формирует пленку на стенках кишечника, что препятствует пищеварению. Но, как показали исследования, картофельный крахмал, наоборот, помогает перевариванию пищи. А именно: он стимулирует усвоение витамина B2, активизирует обмен желчных кислот. В итоге снижается уровень холестерина в крови.

Нет, не случайно россияне считают картошку вторым хлебом и своим национальным достоянием. И не вникая в модные диеты, отдают должное своей любимице - в вареном, тушеном и жареном виде!

ДОСРОЧНАЯ ЛЬГОТНАЯ ПОДПИСКА — 2006/1

С 1 июля по 31 августа в регионах РФ во всех отделениях почтовой связи проводится досрочная подписка на газету «Народный лечебник» и его «Комплект» на 1 полугодие 2006 года по действующим ценам 2 полугодия 2005 года (вместе с доставкой).

Досрочная подписка принимается по каталогам досрочной подписки: АПР и Агентства «Роспечать» (с индексами 52214 и 52215), а также по каталогу МАП «Почта России» (с индексами 12810 и 12812).

Всероссийская газета
«НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК»
Индексы - 52214 и 12810

Наш адрес:
398050, г. Липецк, п/о 50, а/я 467

Учредитель: ООО «Редакция газеты
«Русь Святая». Набор и верстка —
ООО «ИГ «ИНФОЛ», лицензия 071928
от 06.07.1999 г. Отпечатано в ОАО
«Полиграфический комплекс «Ори-
ус», 398055, г. Липецк, ул. Москов-
ская, 88. (Цена свободная)

Тираж 43700. Заказ № 5885.
Подписано в печать 20.07.2005 г.
По графику и фактически в 18.00.

Главный редактор
И. Т. СОРОКИН

- Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и СМК. Свид. ПИ № 77-11753.
- За достоверность фактов и рекламы ответственность несут их авторы.
- Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
- Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена.
- Мнения редакции и авторов могут не совпадать.

MODISCHE MASSCHEN

7-8 93

ВЯЗАНИЕ:

разноцветные
свободные
пуловеры
и жакеты

ВЕСЕЛАЯ
ПРОГУЛКА!

Ажурные
пуловеры
пастельных
расцветок

для новых
обращений
к традициям



МОДИШЕ
МАШЕН

Журнал по вязанию из Германии

От редакции журнала
MODISCHE MASCHEN

Дорогие друзья!

Мы рады, что журнал Модисше Машен завоевывает все большее количество поклонников моды — тираж его продолжает расти, количество подписчиков во II полугодии 1993 года возросло в 2,5 раза.

Редакция стремится к тому, чтобы журнал выходил ритмично, чтобы улучшалось содержание и качество полиграфического исполнения. Мы не можем, однако, повлиять на безудержный рост цен на бумагу и полиграфические работы, поэтому вынуждены идти на сокращение количества выпусков для подписчиков (три—четыре номера до конца года).

Мы планируем также выпустить два дополнительных спецвыпуска для реализации только через розничную торговлю. Будет налажена рассылка этих номеров наложенным платежом (аналогично системе "книга—почтой"). Поэтому желающие получить спецвыпуски № 1 и № 2 по почте, должны направить, соответственно, две открытки в адрес редакции с указанием точного адреса, фамилии, имени, отчества, количества экземпляров и отметкой **МОДИШЕ МАШЕН—ПОЧТОЙ**.

Присылайте ваши письма, предложения и замечания. Мы же, в свою очередь, работая для вас, готовим много интересных материалов и приятных сюрпризов.

MODISCHE MASCHEN

7-8/93



ВЕСЕЛАЯ ПРОГУЛКА!
Всей семьей на велосипедах
в наших пуловерах

Содержание

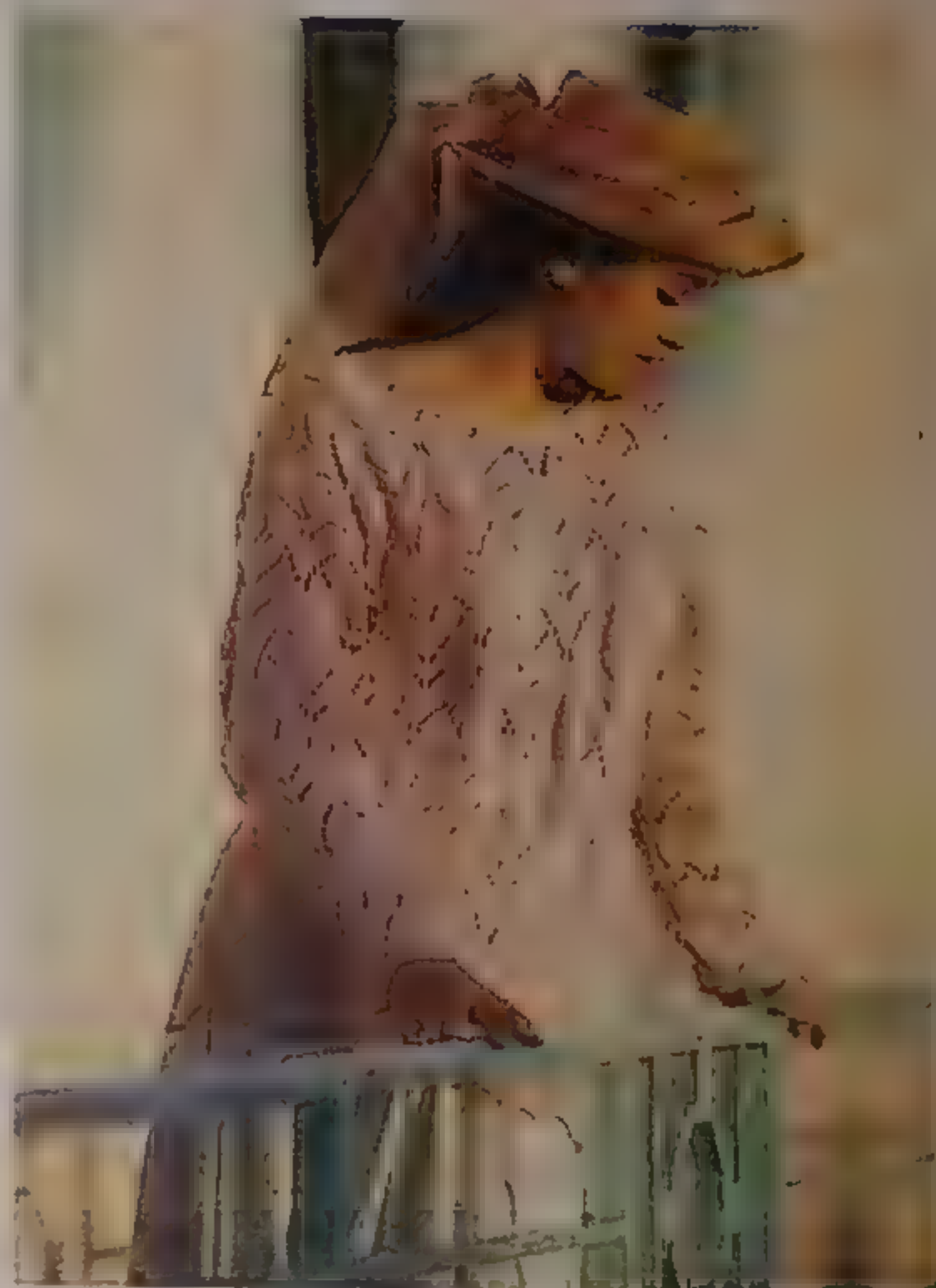
**ПУЛОВЕРЫ
ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ:**
прогулки на велосипеде,
пешком, игры
на свежем воздухе ... 4

**АЖУРНЫЕ
ПУЛОВЕРЫ:**
разнообразие узоров 6

**ВЫШИВКА
КРЕСТОМ:**
модное оформление
пуловеров 26

**ОБРАЩЕНИЕ
К ТРАДИЦИЯМ:**
детские пуловеры
в бело-синей гамме 30

ВЫШИВКА:
пуловеры,
вышитые крестом

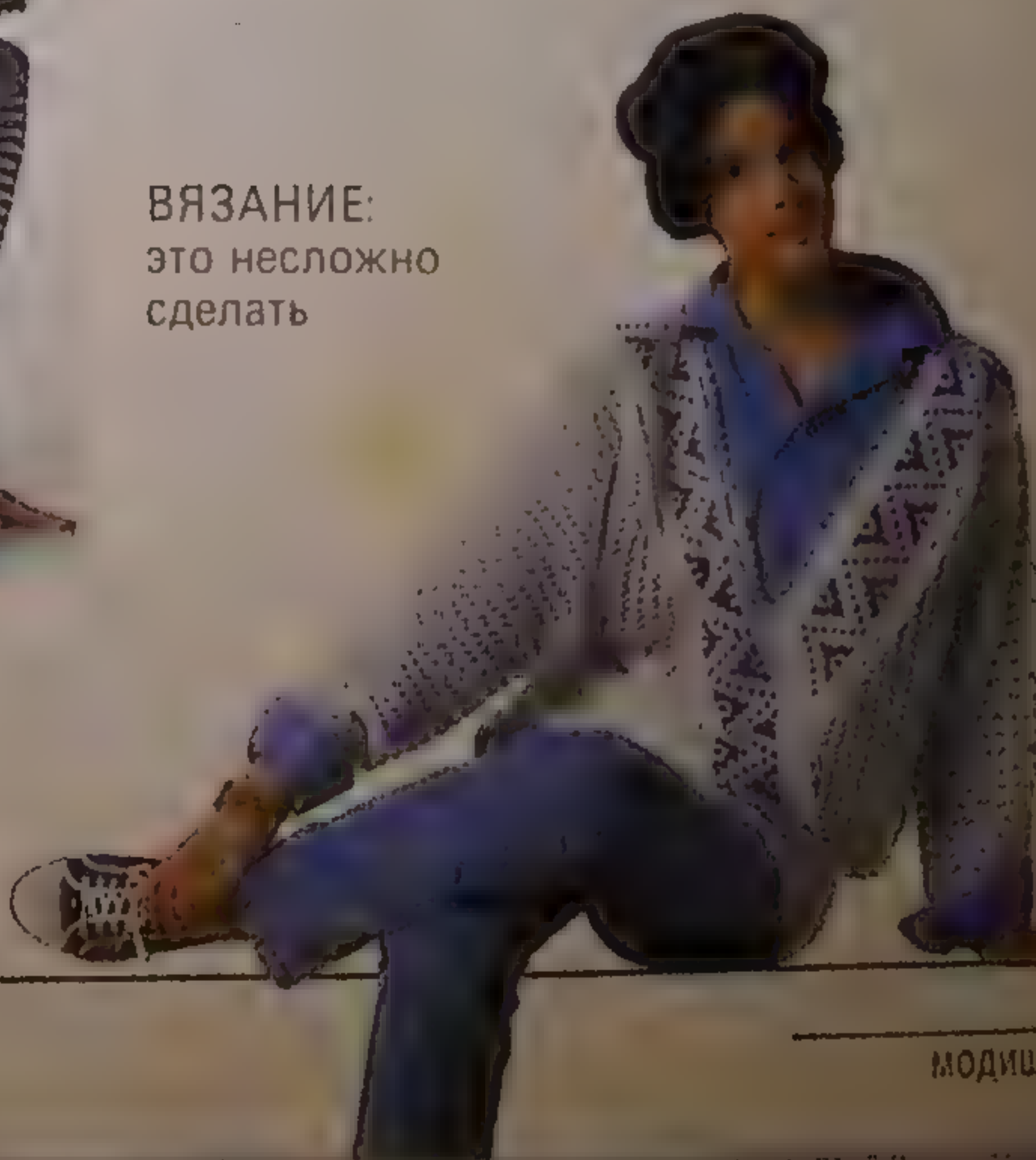


В ПАСТЕЛЬНЫХ ТОНАХ:
разнообразие узоров
легких ажурных пуловеров



ДЛЯ ДЕТЕЙ:
традиционные орнаменты

ВЯЗАНИЕ:
это несложно
сделать



1 Не правда ли, модель с обложки неплохо выглядит? Для вывязывания многоцветного узора потребуется время, но жакет действительно великолепен!
Размер 38—42

2 Спортивный пуловер для мужчин с необычным узором, напоминающим волны. Поперечные выпуклые полосы получаются при провязывании вместе петель из верхнего и нижнего рядов.
Размер 50—54

3 Вы легко и быстро свяжете пуловер с объемным клетчатым узором из фасонной пряжи с пестрыми узелками.
Размер 38—42

4 Этот пуловер напоминает футболку: прямой и свободный, с рукавами до локтя и разрезами по бокам. Разноцветные пуговицы на плечах служат для застёжки и украшения.
Размер 140

2

Прогулки на велосипеде и пешком, игры на свежем воздухе...

*...в ярких, легких,
удобных пуловерах и жакетах*

ВЕСЕЛАЯ ПРОГУЛКА!

3

4



ПАСТЕЛЬ

АЖУРНЫЕ ПУЛОВЕРЫ

особенно красивы,
если для них
использовано
несколько разных
узорov вязания.

6

5 «Косы» с нежным ажуром в узор, напоминающем цветы. Бейка горловины тоже украшена изящными «косичками». Эту модель мы предлагаем для размеров: 42—44 и 46—48.

6 Ажурный пуловер из блестящей вискозной пряжи кажется кружевным. Фестоны по низу и рукавам получаются при вывязывании узора. Предлагаем использовать пряжу нежных пастельных тонов, например абрикосового цвета. Размер 38—42



5

ПАСТЕЛЬ

АЖУР

Легкий и воздушный:

Кожа так соблазнительно просвечивает
сквозь него.

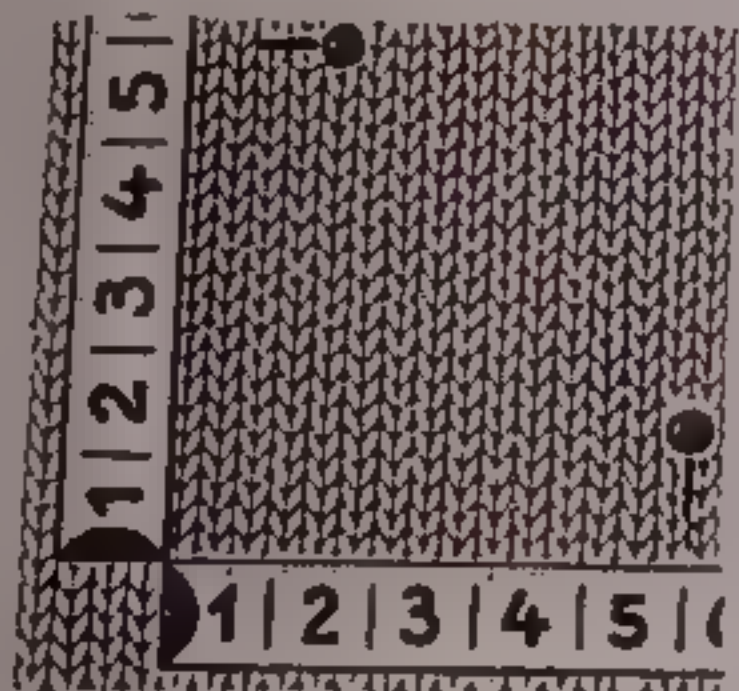
7 Здесь представ-
лены разнооб-
разные узоры: «шах-
матка», декоратив-
ные «косы» и воз-
душный ажур. Схе-
мы в инструкциях
помогут вам при вя-
зании.
Размер 40—44

7

MODISCHE MASCHEN

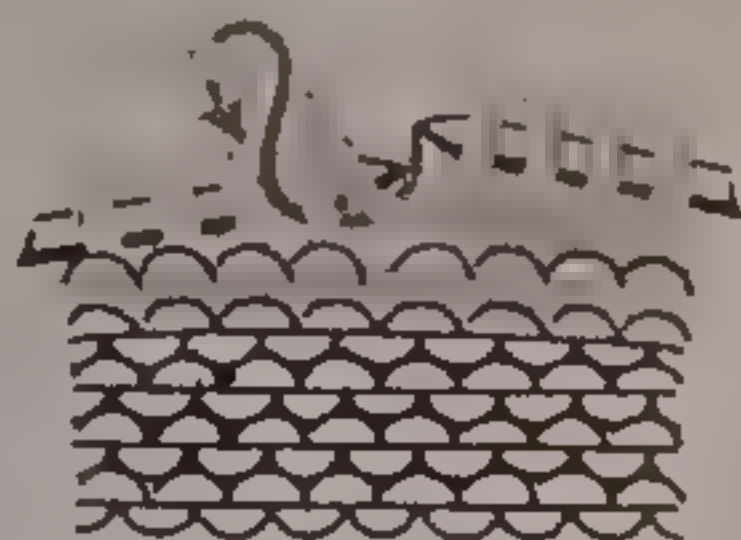
Плотность вязания

Прежде чем приступить к работе, необходимо связать образец размером 10x10 см. Расчеты инструкций можно использовать только в том случае, если связанный образец соответствует им. Даже при использовании одного и того же материала образец может выглядеть иначе, чем в инструкции. Если образец связан слишком плотно, т.е. в 10 см содержится больше петель и рядов, то необходимо взять спицы большего размера. Если в 10 см содержится меньше петель и рядов, то нужно использовать спицы меньшего размера. Образцы эластичной вязки следует слегка растянуть.



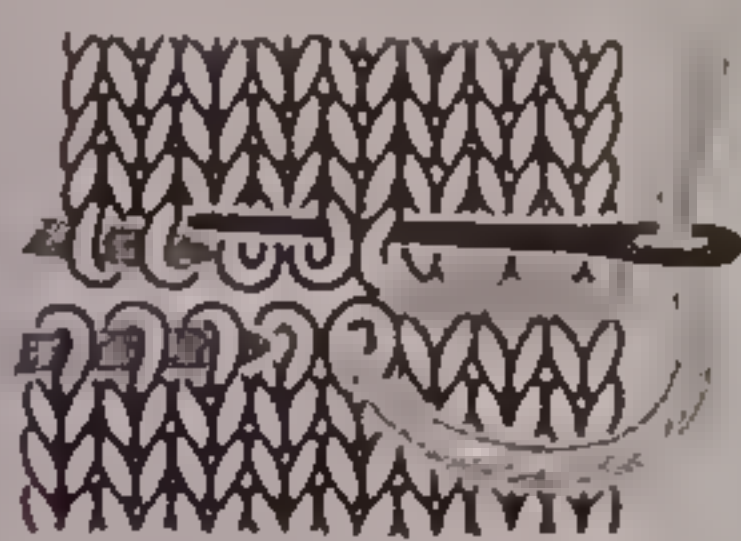
Лицевая гладь

В лиц. р. вязать лиц. п., в изн. р. — изн. п. В круг. р. вязать только лиц. п.



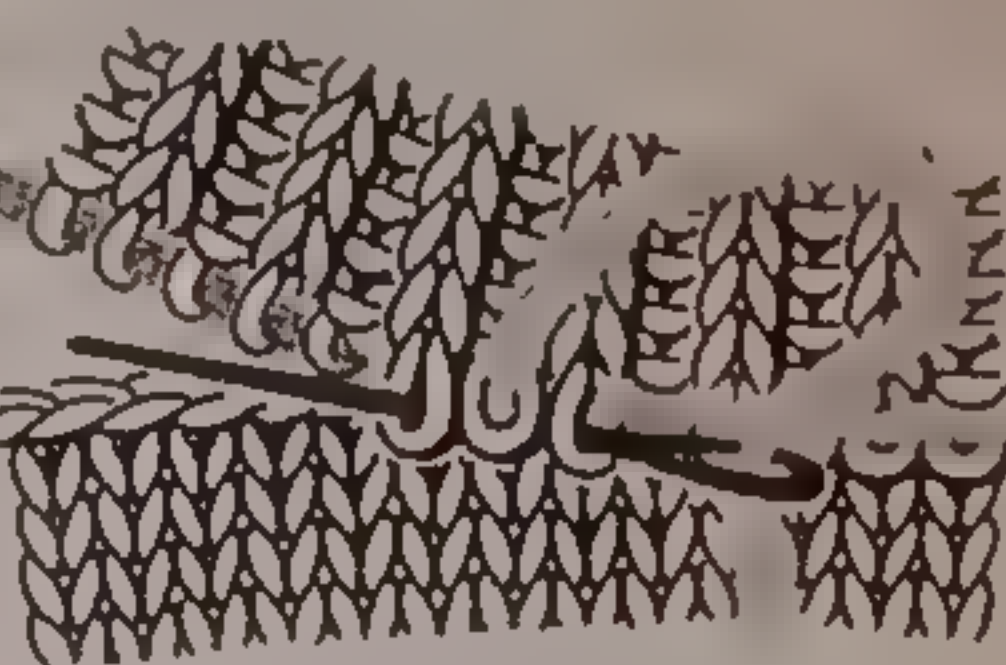
Изнаночная гладь

В лиц. р. вязать изн. п., в изн. р. — лиц. п. В круг. р. вязать только изн. п.



Шов «петля в петлю»

Попеременно захватывать по 2 п. с верхней и нижней спиц.



Кеттельный шов

На образце показано, как пришиваются кеттельным швом петли, оставленные на спице или на нити.



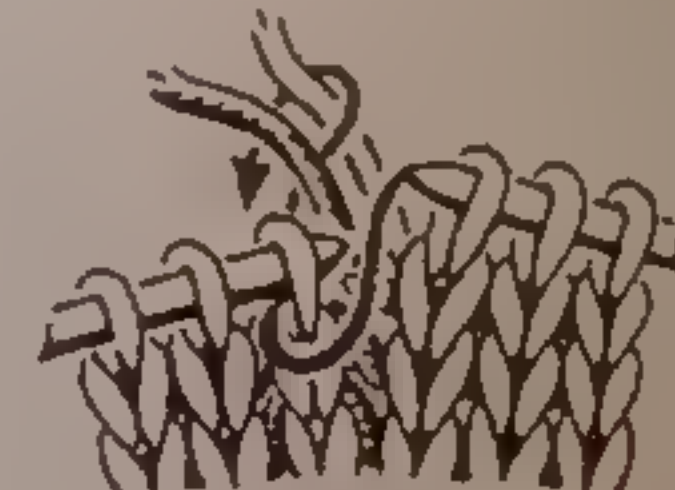
Шов «петля»

Петли берутся справа налево, затем иголка возвращается в основание петли.



Укороченные ряды

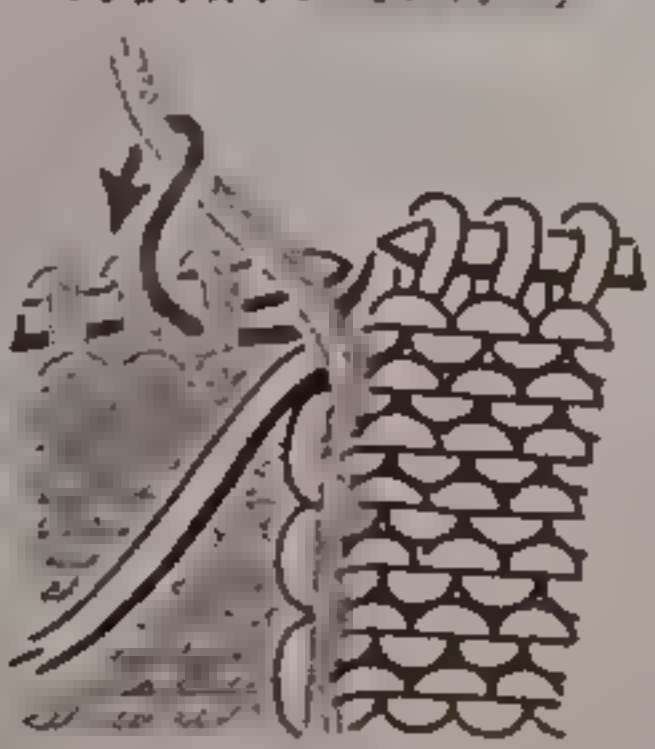
Вязать не все петли ряда, а определенную их часть, последнюю п. снять перед нитью и провязать в обратном направлении (верхний образец). В следующем р. нить провязывается вместе с петлей изнаночной (средний образец) или лицевой (нижний образец).



Вязать петлю лицевой, захватывая цветную нить.



Вязать петлю изнаночной, захватывая цветную нить.



Перекрещивание нитей разных цветов

В лиц. р. (верхний образец) рабочую нить оставлять перед нитью вновь вводимого цвета, в изн. р. (нижний образец) — за ней.



Прибавление петель

Вывязать скрещенную лиц. п. (верхний образец) или скрещенную изн. п. (нижний образец) из протяжки.

7-8/93

ИНСТРУКЦИИ

Сравните свои мерки с данными, приведенными в таблице. В инструкциях и выкройках учтены припуски на свободное облегание в соответствии с моделью.

Сокращения
п. — петля/петли
р. — ряд/ряды
лиц. — лицевой
изн. — изнаночный
круг. — круговой
МА — набор петель в см



**modische
MASCHEN**
7-8/1993

Таблицы размеров

Для самых маленьких

| Размер | см | 62 | 68 | 74 | 80 | 86 | 92 |
|---------------------|----|------|------|------|------|------|------|
| Обхват груди | см | 47 | 49 | 51 | 53 | 55 | 56 |
| Обхват талии | см | 46 | 48 | 50 | 51 | 52 | 53 |
| Обхват бедер | см | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 | 58 |
| Длина переда | см | 18,9 | 20,1 | 21,3 | 22,5 | 23,7 | 24,9 |
| Длина спины | см | 16,9 | 18,1 | 19,3 | 20,5 | 21,7 | 22,9 |
| Ширина плеч | см | 5,2 | 5,6 | 6 | 6,4 | 6,8 | 7,2 |
| Обхват шеи | см | 21,7 | 22,5 | 23,3 | 24,1 | 24,9 | 25,7 |
| Длина рукава | см | 18,5 | 21 | 23,5 | 26 | 28,5 | 31 |
| Длина юбки | см | 17 | 18 | 19 | 21 | 23 | 26 |
| Длина брюк от талии | см | 31 | 34 | 37 | 41 | 45 | 49,5 |
| Окружность головы | см | 38 | 42 | 46 | 47 | 48 | 49 |

(у новорожденных 35 см)

Мужчины

| Размер | | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 |
|--------------|----|-----|------|-----|-----|-----|
| Рост | см | 172 | 174 | 176 | 178 | 180 |
| Обхват груди | см | 92 | 96 | 100 | 104 | 108 |
| Обхват талии | см | 82 | 86 | 90 | 94 | 100 |
| Длина спины | см | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 |
| Ширина спины | см | 39 | 40,5 | 42 | 43 | 44 |
| Длина рукава | см | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 |
| Обхват шеи | см | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |

Девочки, девушки / мальчики, юноши

| Размер и рост | см | 98 | 104 | 110 | 116 | 122 | 128 | 134 | 140 | 146 | 152 | 158 | 164 |
|---------------|----|----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|
| Обхват груди | см | 54 | 56 | 58 | 60 | 62 | 64 | 66 | 68 | 70 | 74 | 78 | 82 |
| Обхват талии | см | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 61 | 63 | 65 |
| Обхват бедер | см | 58 | 60 | 62 | 64 | 66 | 68 | 70 | 72 | 74 | 78 | 82 | 86 |
| Длина спины | см | 23 | 24,5 | 26 | 27,5 | 29 | 30,5 | 32 | 33,5 | 35 | 36,5 | 38 | 39,5 |
| Длина рукава | см | 32 | 35 | 38 | 41 | 43 | 45 | 47 | 49 | 51 | 53 | 55 | 57 |

Женщины (рост 168 см)

| Размер | | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 |
|--------------|----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Обхват груди | см | 80 | 84 | 88 | 92 | 96 | 100 | 104 | 110 | 116 | 122 | 128 |
| Обхват талии | см | 64 | 66 | 70 | 74 | 78 | 82 | 86 | 92 | 98 | 104 | 110 |
| Обхват бедер | см | 88 | 90 | 94 | 98 | 102 | 106 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 |
| Длина переда | см | 42,5 | 43,5 | 44,5 | 45,5 | 46,5 | 47,5 | 48,5 | 49,5 | 50,5 | 51,5 | 52,5 |
| Ширина спины | см | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40,5 | 42 | 43,5 | 45 |
| Длина спины | см | 40 | 40,5 | 41 | 41,5 | 42 | 42,5 | 43 | 43,5 | 44 | 44,5 | 45 |
| Обхват шеи | см | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 |
| Длина рукава | см | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 |

© Verlag für die Frau GmbH
Все права на название и товарный знак **Modische Maschen**, его текст и шрифтовое оформление, а также на содержание журнала принадлежат исключительно издательству «Ферлаг фюр ди Фрау», Германия

модише МАШЕН на русском языке выходит в АО «Интерпринт» по лицензии издательства «Ферлаг фюр ди Фрау», Германия.
Зарегистрирован Министерством печати и информации Российской Федерации. № 01017

© Перевод на русский язык АО «Интерпринт», Москва, 1993.
Перепечатка и размножение журнала любым способом в полном объеме запрещена. Частичное использование или воспроизведение материалов журнала в средствах массовой информации разрешается только с согласия издательства. Промышленное производство моделей запрещено.

Подготовлен к печати Редакцией переводных изданий издательства АО «Интерпринт».

Генеральный директор
АО «Интерпринт»
В. Ф. Трифонов
Ответственный редактор
Т. М. Хоменко
Редактор
Н. И. Позднякова
Технический редактор
Т. С. Селиверстова
Ответственный за производство
А. Н. Лесов

Адрес редакции:
119034, Москва,
Бутиковский пер., 12
Тел.: 202 10 38
Факс: 924 21 87
Отпечатан на фабрике офсетной печати № 2 Мининформпечати Российской Федерации. 141800, г. Дмитров Московская обл., ул. Московская, 3.
Заказ № 1182
Тираж 750000 экз
Компьютерный набор и верстка
АО «Инфо-Пресс»
Тел.: (095) 923 49 05
Факс: (095) 928 65 34



1

Жакет с многоцветным узором Размер 38—42

Вам потребуется: пряжа (100% хлопка; 50 г = 120 м) — 350 г темно-синей, 250 г красной, 150 г зеленой, 150 г оранжевой, 150 г синей и 50 г желтой; спицы № 3.

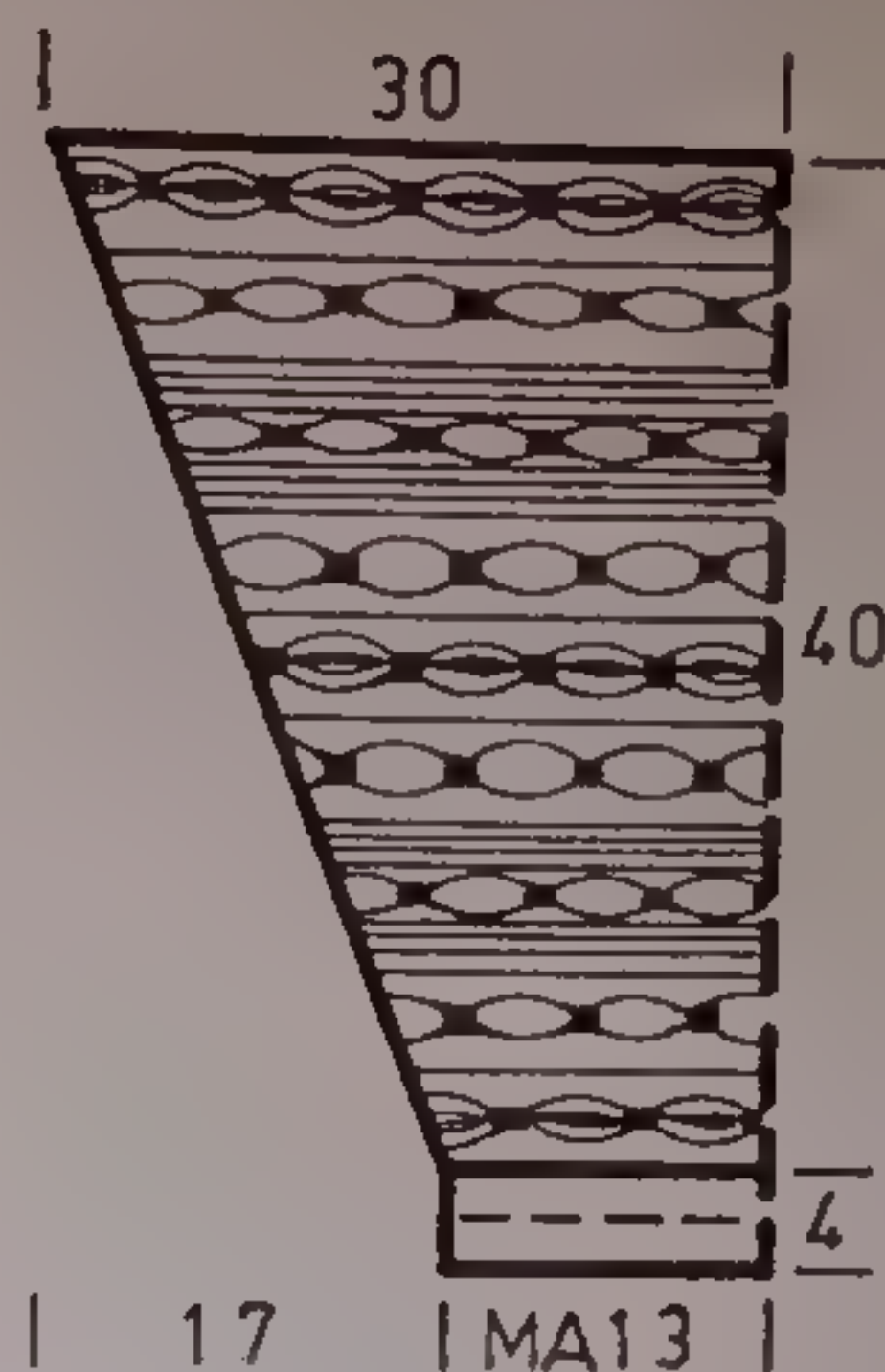
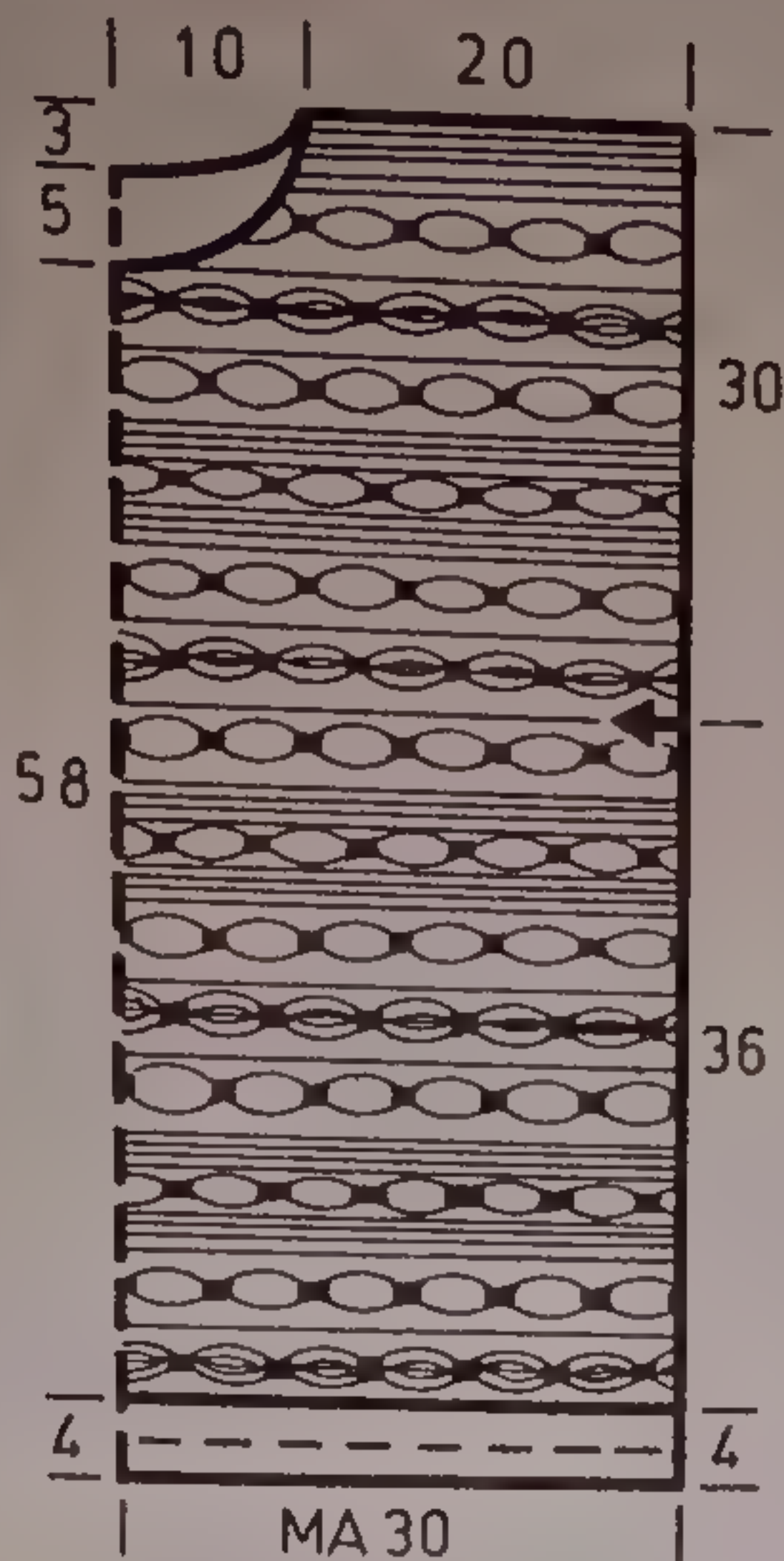
Лицевая гладь. Плотность вязания: 24 п. = 10 см.

Основной узор: схема 1а. Репорт повторять в ширину и высоту.

Полочки: набрать темно-синей нитью 72 п. (30 см). Вязать лиц. гладью 12 р. (4 см), 6-й р. (изн. ряд) провязать для линии сгиба лиц. петлями. Затем продолжить работу основным узором.

Горловина: убавить в каждом 2-м р. 1 раз 4 п., 3 раза по 3 п., 2 раза по 2 п. и 6 раз по 1 п., еще 8 р. вязать прямо.

Спинка: набрать темно-синей нитью 144 п. (60 см). Вязать лиц. гладью 12 р. (4 см), 6-й р. (изн. ряд) провязать лиц. петлями. Затем продолжить работу основным узором. Горловина: закрыть средние 28 п., с обеих сторон от них убавить в каждом 2-м р. 3 раза по 2 п. и 3 раза по 1 петле.



Рукава: набрать темно-синей нитью 60 п. (26 см). Вязать лиц. гладью 12 р. (4 см), 6-й р. (изн. ряд) для линии сгиба провязать лиц. петлями. Затем продолжить работу основным узором. Скос рукава: прибавить 40 раз по 1 п. в каждом 4-м ряду.

Бейка горловины: вязать темно-синей нитью на 106 п. (44 см).

Планки застежки: набрать темно-синей нитью по 146 п. (62 см). Вязать лиц. гладью 12 р. (4 см), 6-й р. (изн. ряд) для линии сгиба провязать лиц. петлями. Петли перевести на вспомогательную нить. Детали изделия сшить. Прикеттлывать бейку горловины. Бейку и нижние края сложить вдвое, отвернув на изн. сторону, и пришить. Затем прикеттлывать планки застежки, при этом на правой стороне оставить 7 отверстий для пуговиц, 1-е отверстие — на расстоянии 3 см от нижнего края, интервал между отверстиями — 9 см. Планки сложить вдвое, отвернув на изн. сторону, и пришить.

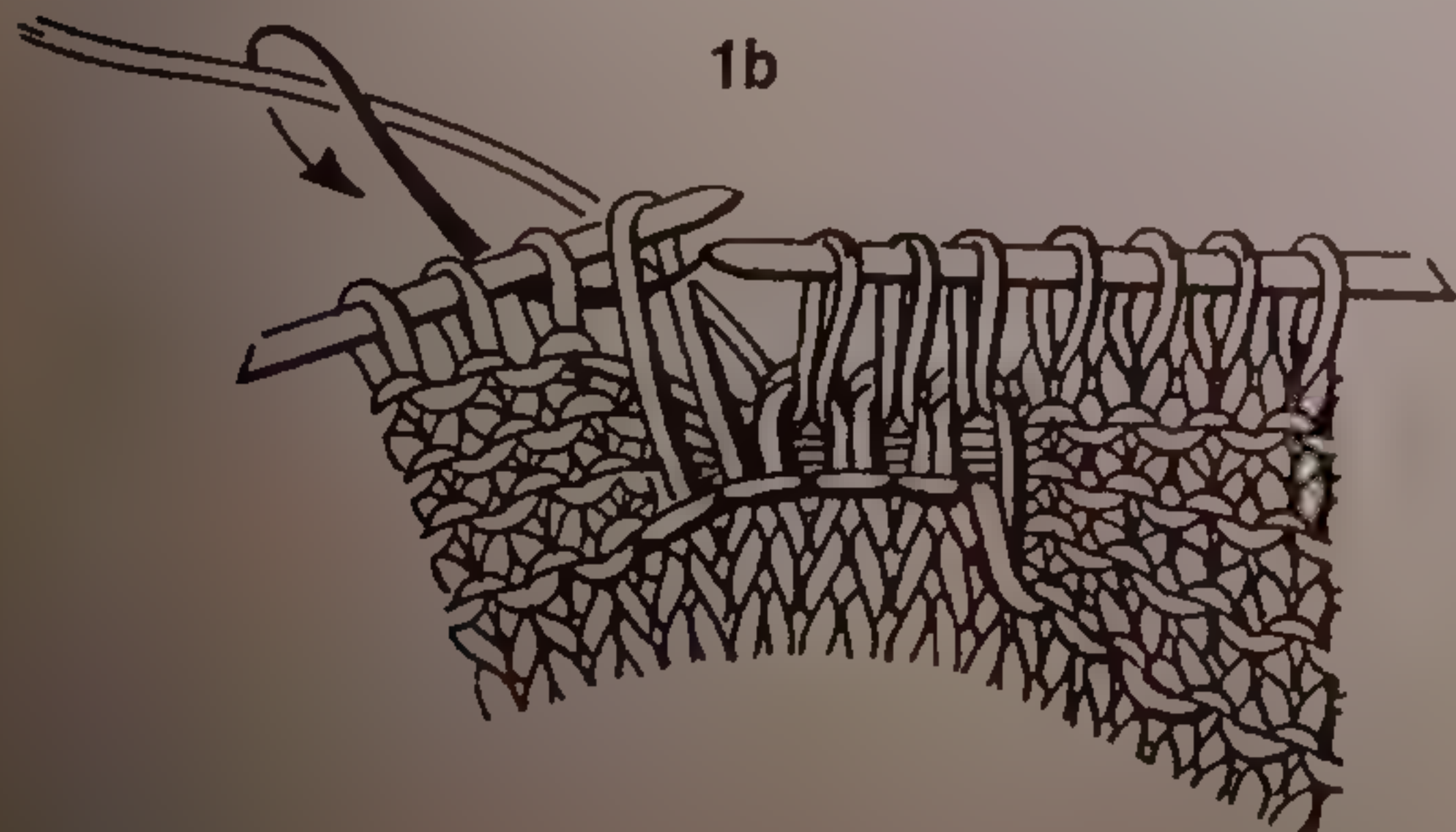
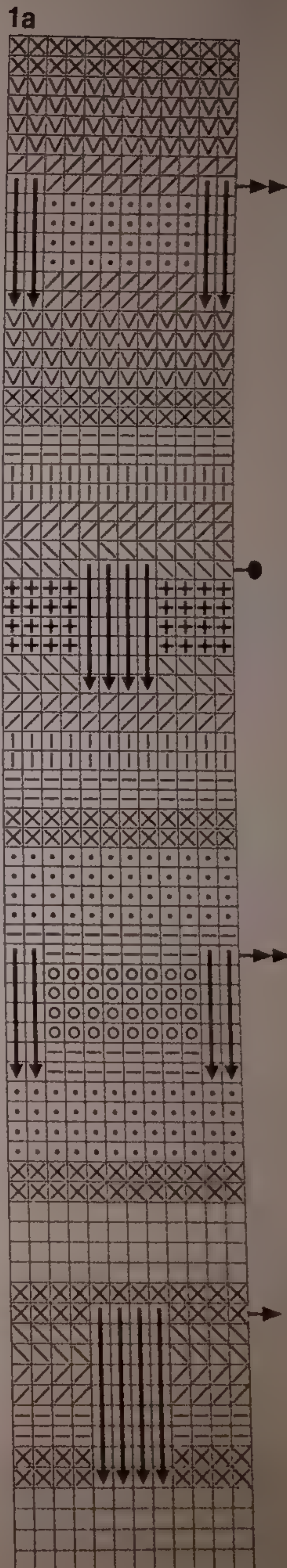
Между стрелками на схеме сохранять последовательность цветов и узоров соответствующих рядов. В ряду, обозначенном простой стрелкой, для 5, 6, 7-й и 8-й п. взять правой спицей петлю того же петельного столбика, но расположенную на 8 р. ниже, надеть ее на левую спицу (рис. 1b) и обе петли провязать вместе лиц. скрещенной.

Условные обозначения 1а:

- = п. лиц. глади, красная нить (лиц. р. — лиц. п., изн. р. — изн. п.)
- ⊗ = лиц. п., темно-синяя нить
- ⊠ = лиц. п., красная нить
- ⊡ = лиц. п., зеленая нить
- ⊢ = лиц. п., оранжевая нить
- ⊣ = п. лиц. глади, синяя нить
- ⊤ = п. лиц. глади, зеленая нить
- ⊥ = лиц. п., желтая нить
- ⊦ = п. лиц. глади, темно-синяя нить
- ⊧ = п. лиц. глади, оранжевая нить

В рядах, обозначенных двойной стрелкой, для 1, 2, 11-й и 12-й п. взять правой спицей петлю того же петельного столбика, но расположенную на 6 р. ниже, надеть ее на левую спицу и обе петли провязать вместе лиц. скрещенной.

В ряду, обозначенном точкой, для 5, 6, 7-й и 8-й п. взять правой спицей петлю того же петельного столбика, но расположенную на 6 р. ниже, надеть ее на левую спицу и обе петли провязать вместе лиц. скрещенной.





2

Мужской пуловер с кокеткой Размер 50—54

Вам потребуется: 1300 г серо-зеленой пряжи (51% хлопка, 49% полиакрила; 100 г = 160 м); спицы и круговые спицы № 3.

Резинка: вязать попеременно 2 изн., 2 лиц.

Плотность вязания:
24 п. = 10 см.

Волнистый узор: схема 2а. В изн. р. петли вязать по рисунку, накиды — лицевыми. В 1-м р. после резинки петли прибавляются. В ширину повторять приведенный раппорт, в высоту — ряды между стрелками.

Плотность вязания:
25 п./30 р. = 10 см.

Рельефный поперечный узор: схема 2б. В изн. р. петли вязать по рисунку. С 19-го по 26-й р. вязать, как 17-й и 18-й р. В ширину повторять приведенный раппорт. В высоту полоса узора приведена полностью.

Плотность вязания:

21 п. = 10 см/42 р. = 8 см.

Изнаночная гладь. Плотность вязания: 21 п./27 р. = 10 см.

Перед и спинка: набрать по 128 п. (54 см) и вязать 20 р. (7 см) резинкой. Продолжить работу волнис-

тым узором. Через 126 р. (42 см) вязать рельефный поперечный узор, при этом в 1-м р. каждую 5-ю и 6-ю п. провязать вместе лиц. Продолжить работу изн. гладью. Горловина переда (нижняя линия чертежа): закрыть средние 14 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 2 раза по 3 п., 3 раза по 2 п., 2 раза по 1 п., еще 6 р. вязать прямо. Горловина спинки: закрыть средние 24 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 2 раза по 3 п. и 3 раза по 1 петле.

Рукава: набрать 48 п. (20 см) и вязать 20 р. (7 см) резинкой. Связать 2 подготовительных ряда по схеме 2с, затем продолжить работу волнистым узором, опустив 1-й р. Скос рукава: прибавить 28 раз в каждом 4-м р. и 4 раза в каждом 10-м по 1 п. Через 112 р. (37 см) от резинки вывязать рельефный поперечный узор (стрелка = середина рукава), при этом в 1-м р. каждую 5-ю и 6-ю п. провязать вместе лицевой.

Бейка горловины: набрать 108 п. (45 см) и вязать на круговых спицах 9 р. (3 см) резинкой. Петли перевести на вспомогательную нить. Детали изделия сшить. Бейку пришить по краю горловины кеттельным швом.

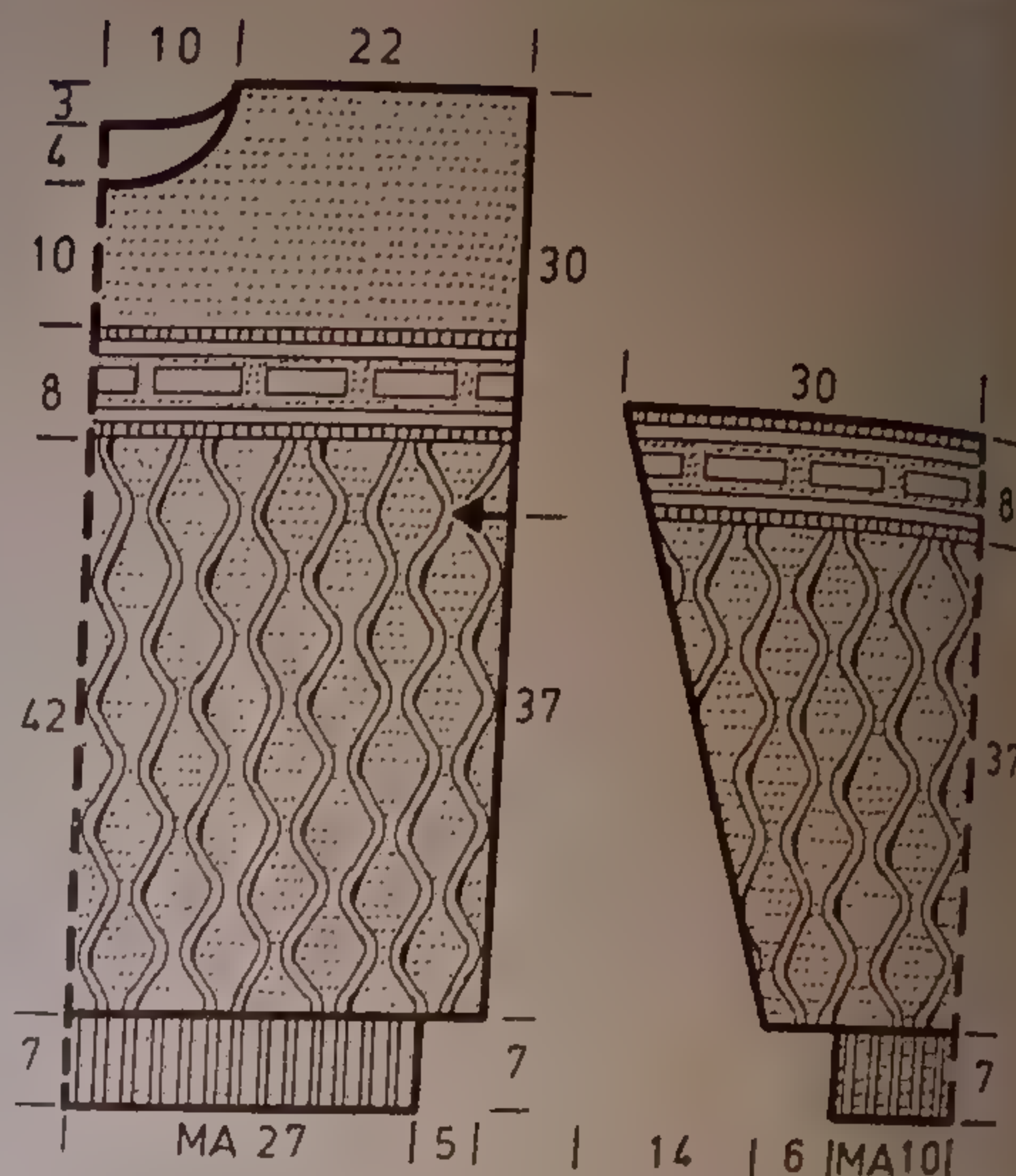
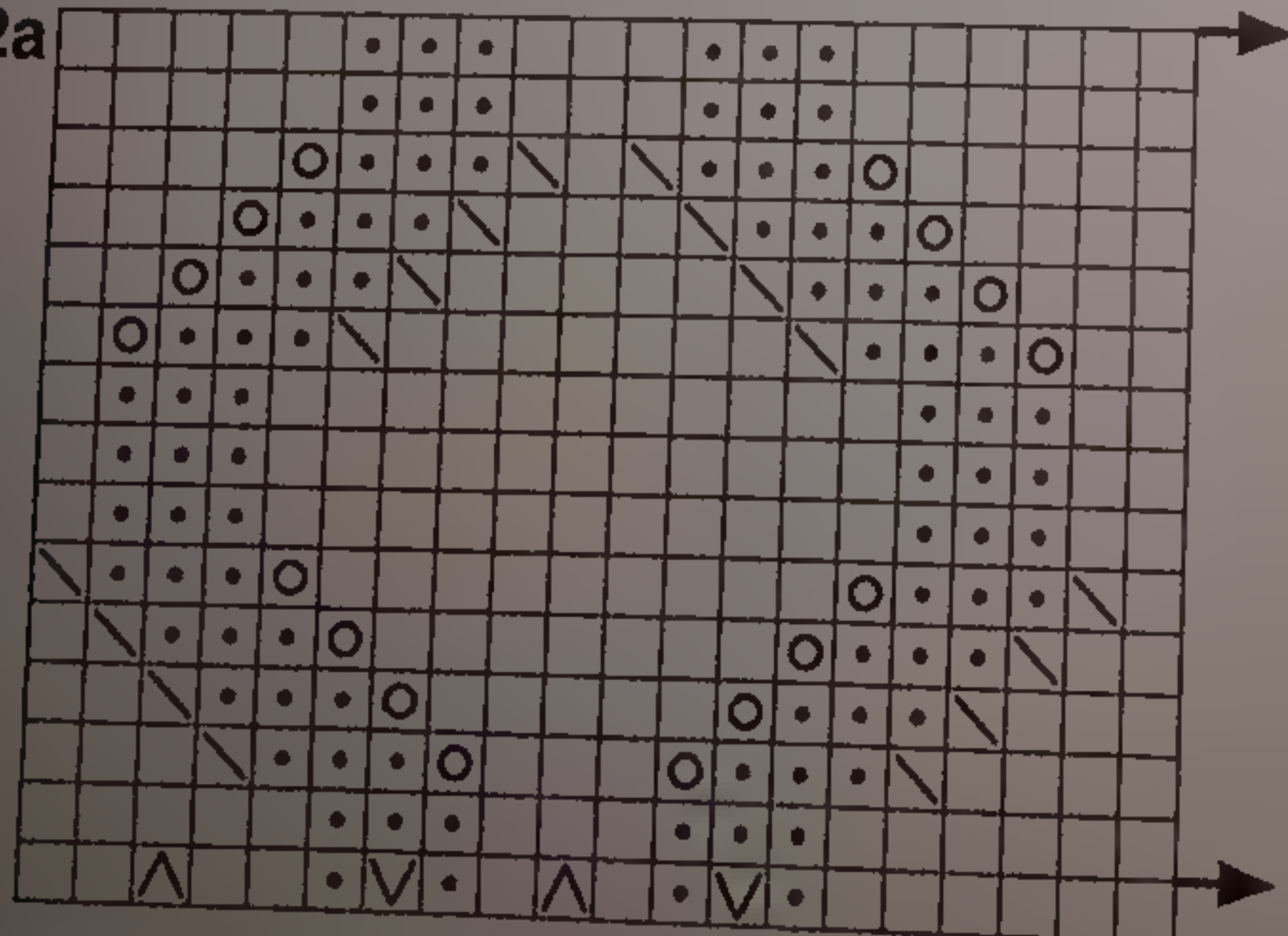
2d



Условные обозначения 2а:

- = изн. п.
- = лиц. п.
- ◻ = вывязать 1 п. лиц. скрещенной из протяжки
- ◻ = вывязать 1 п. изн. скрещенной из протяжки
- ◻ = 2 п. провязать вместе изн.
- ◻ = накид

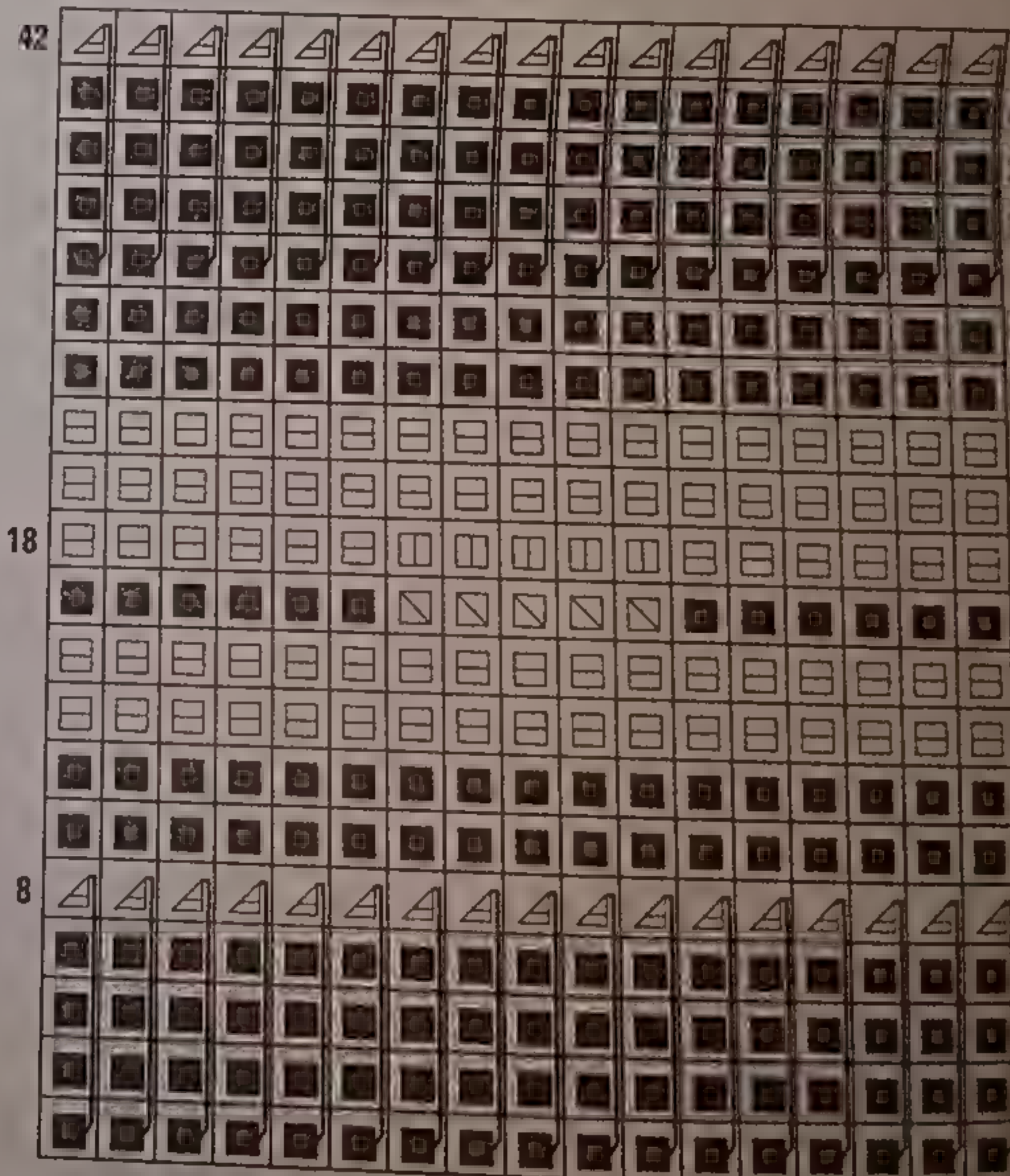
2а



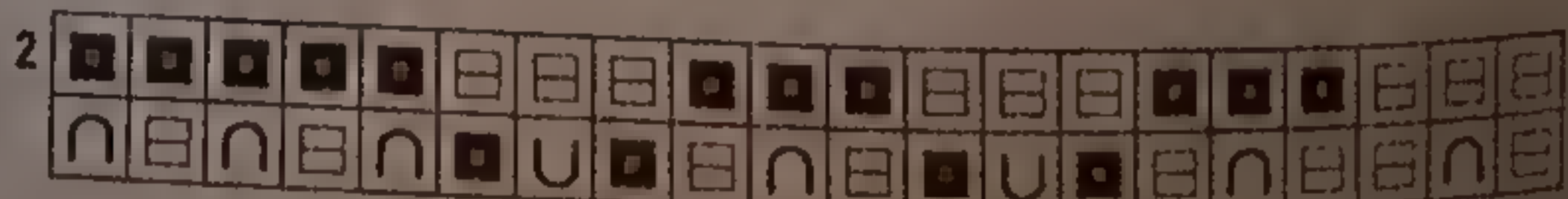
Условные обозначения 2б и с:

- = лиц. п.
- = изн. п.
- ◻ = петлю и петлю того же петельного столбика, но на 7 рядов ниже провязать вместе изнаночной (рис. 2d)
- ◻ = 1 п. снять, как при изн. вязании, нить за петлей
- ◻ = 1 п. снять, как при изн. вязании, нить перед петлей
- ◻ = вывязать 1 п. изн. скрещенной из протяжки
- ◻ = вывязать 1 п. лиц. скрещенной из протяжки

2б



2с





3

Пуловер с «клетчатым» узором Размер 38—42

Вам потребуется: 950 г фиолетовой меланжевой пряжи (86% вискозы, 9% полиакрила, 5% полиамида; 50 г = 75 м); спицы № 3 и 4. Резинка (спицы № 3): 1-й р.: попеременно 2 лиц., 4 изн. 2-й р.: попеременно 4 лиц., 2 изн. Повторять 1-й и 2-й ряды.

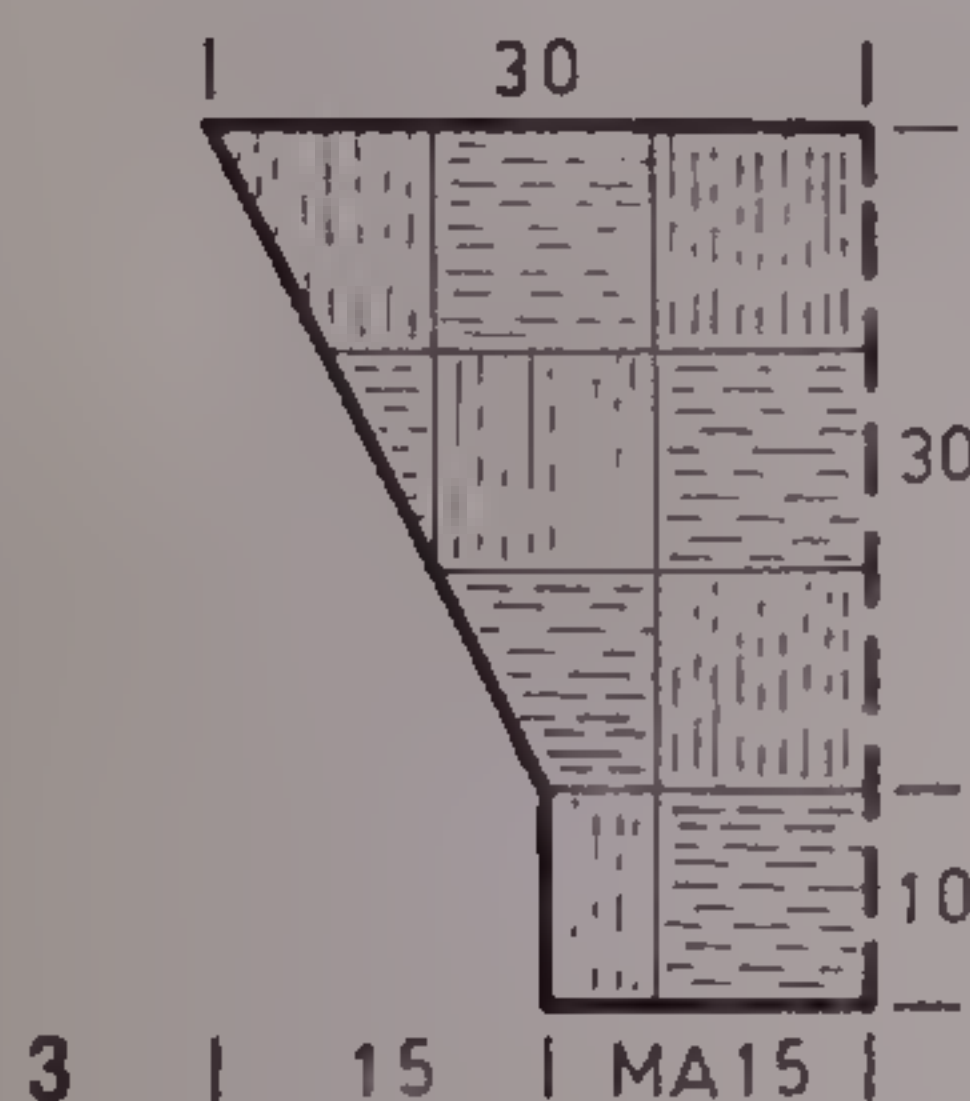
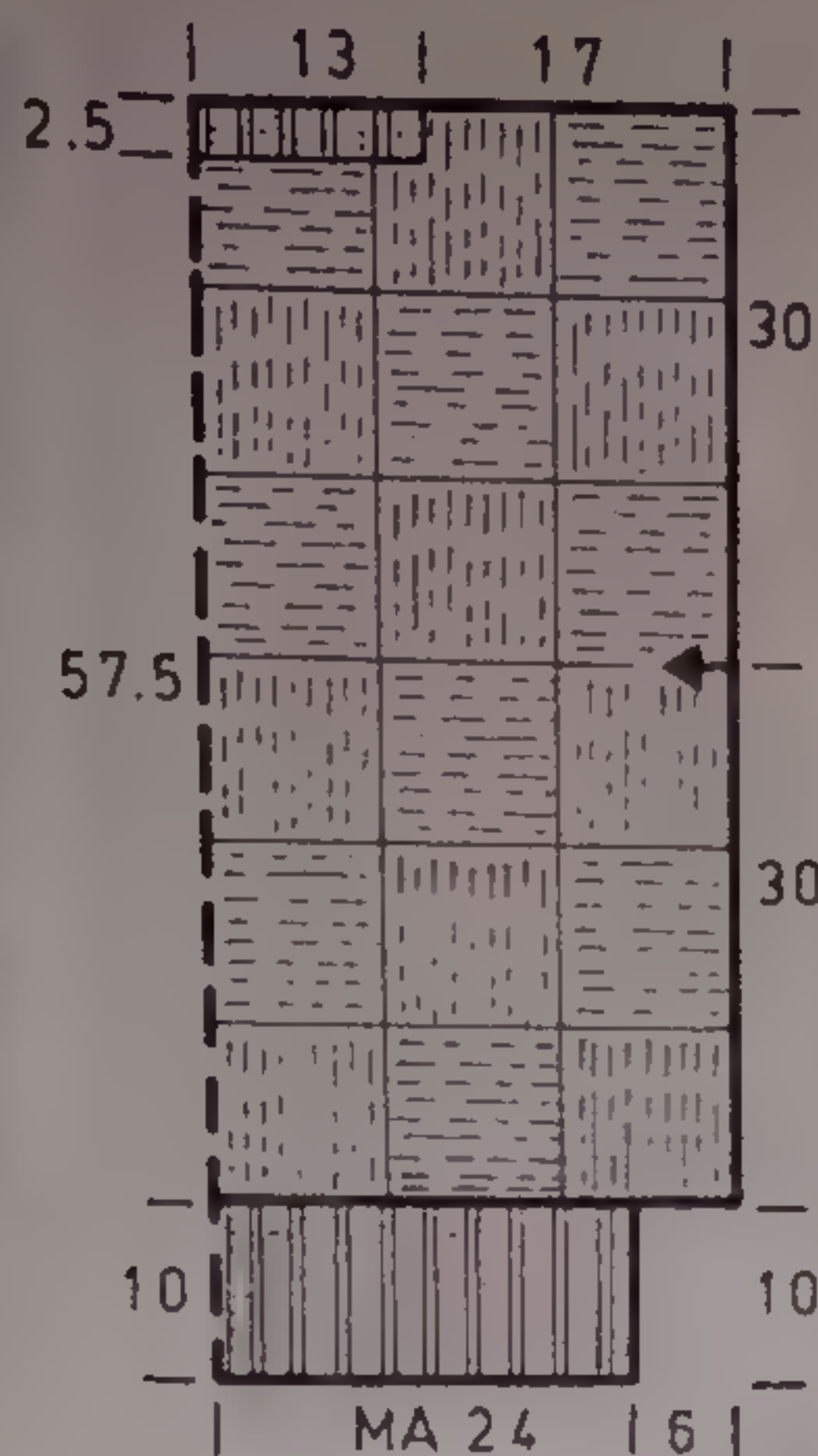
Плотность вязания: 22 п. = 10 см. Узор в клетку (спицы № 4): 1-й—26-й р.: попеременно 20 п. лиц. глади, 20 п. изн. глади. 27-й—52-й р.: попеременно 20 п. изн. глади, 20 п. лиц. глади. Повторять с 1-го по 52-й р.

Плотность вязания: 20 п./26 р. = 10 см.

Перед и спинка: набрать 108 п. (48 см) и вязать 26 р. (10 см) резинкой. Продолжить работу узором в клетку. В 1-м р. для каждой клетки, выполняемой изн. гладью, равномерно прибавить 4 п., вывязывая их из протяжек изн. скрещенными. Для бейки горловины на средних 50 п. переда и спинки последние 2,5 см вязать резинкой. Петли закрыть по рисунку.

Рукава: набрать 60 п. (30 см). Вязать узор в клетку, начав с 10 п. изн. глади. Скос рукава: через 24 р. в каждом лиц. ряду, кроме каждого 4-го лиц. ряда, прибавить с обеих сторон по 1 п. (30 п.).

Детали изделия сшить, при этом для отворотов рукавов часть шва выполнить по лиц. стороне.



4

Пуловер с полосами «шишечек» Размер 140

Вам потребуется: пряжа (56% полиакрила, 44% хлопка; 100 г = 180 м) — 500 г бирюзовой меланжевой, немного фиолетовой, ярко-розовой и оранжевой; спицы № 4.

Резинка: вязать попеременно 1 лиц., 1 изн.

Плотность вязания: 18 п. = 10 см. Узор с полосами «шишечек»: схема 4а. В ширину и высоту повторять раппорт между стрелками.

Петли до 1-й и после 2-й стрелки вязать только в начале и в конце ряда. Вязать лиц. гладью меланжевой нитью. Для рядов платочной вязки вязать попеременно 2 р. фиолетовой, 2 р. ярко-розовой и 2 р. оранжевой нитью.

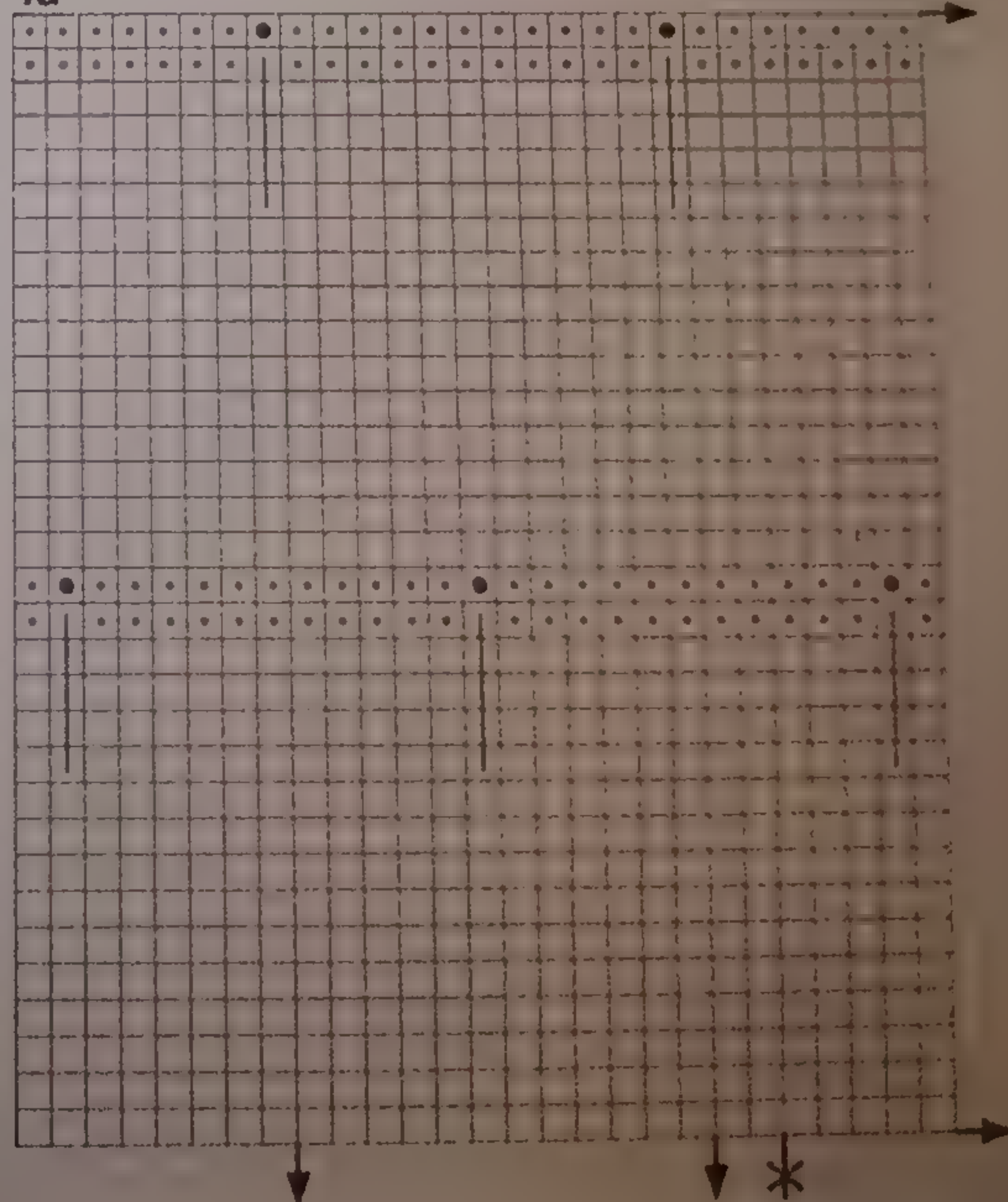
Плотность вязания: 13 п./30 р. = 10 см.

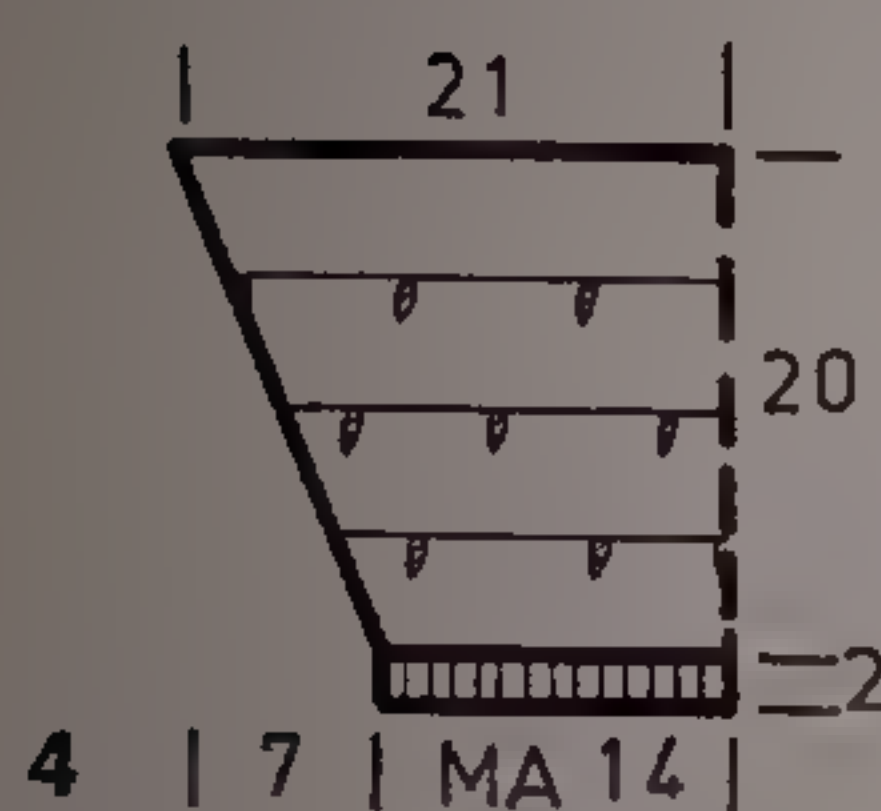
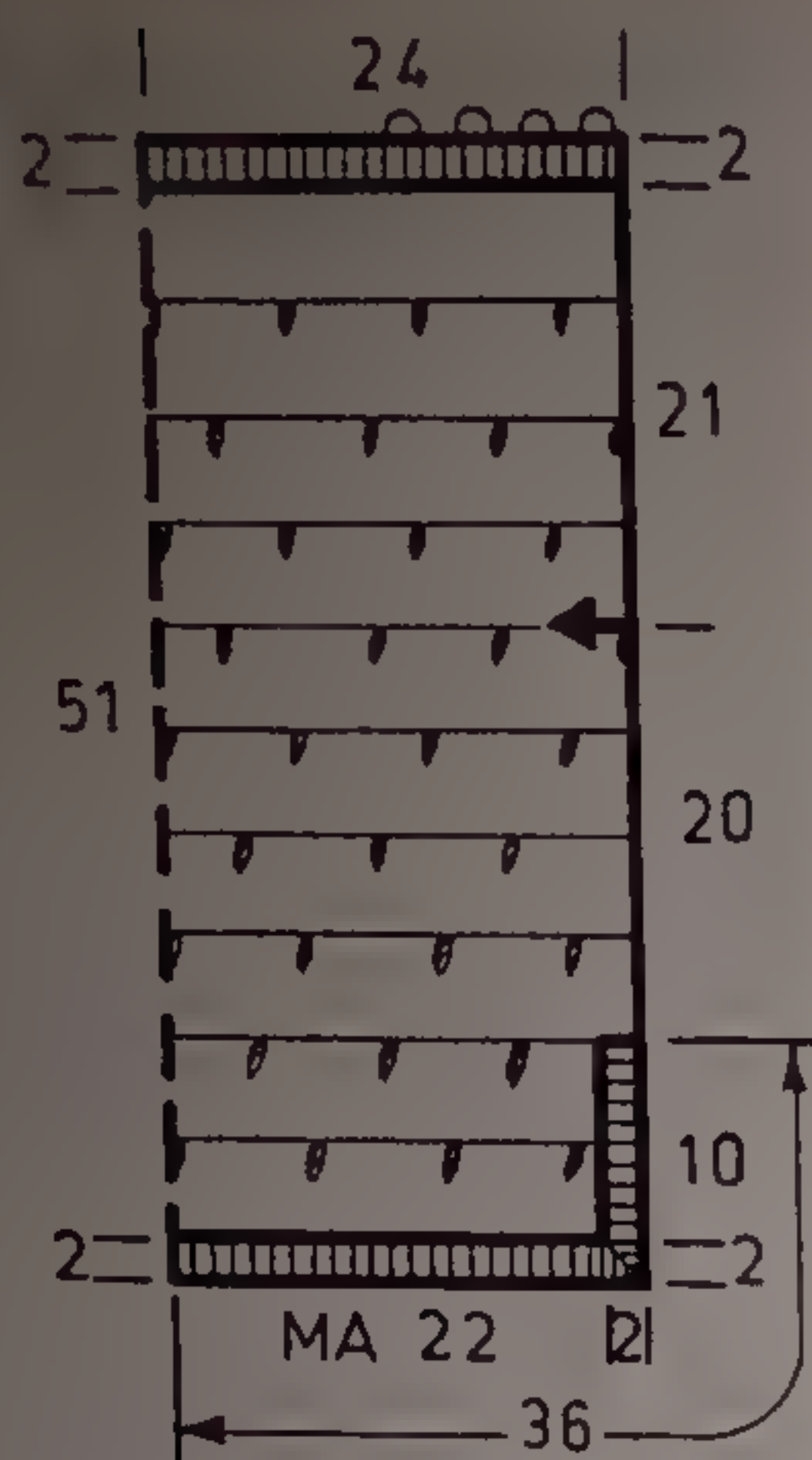
Перед и спинка: набрать фиолетовой нитью 131 п. (72 см), включая петли планок для оформления разрезов, и вязать резинку. Для формирования утолща в каждом лиц. ряду 5 п. провязать вместе: для этого лиц. петлю (= 23-я п. от каждого кромочного края) и 2 предыдущие петли снять вместе, как при лиц. вязании, 2 п. провязать вместе лиц., затем 3 снятые петли протянуть через провязанную. Через 4 р. (2 см) петли планок для оформления разрезов (по 18 п.) перевести на вспомогательную нить. На средних 77 п. продолжить работу узором с полосами «шишечек» (начать от звездочки). Через 30 р. (10 см) от резинки набрать с обеих

Условные обозначения 4а:

- = петля лиц. глади
- = петля платочной вязки (1 лиц. и 1 изн. ряд — лиц. петли)
- «шишечка»: вводить спицу в петлю на 4 р., 3 р., 2 р. и 1 р. ниже, и вытянуть из каждой по 1 длинной п., петлю с левой спицы вязать лиц. (рис. 4б)
- = петлю и 4 длинные петли провязать вместе изн.

4а





сторон по 5 п. Связав 158 р. (51 см) узором с полосами «шишечек», выполнить резинкой фиолетовой нитью верхние планки, при этом 1-й р. провязать лиц. петлями.

Рукава: набрать фиолетовой нитью по 51 п. (28 см) и вязать 4 р. (2 см) резинкой. Продолжить работу узором с полосами «шишечек». Скос рукава: прибавить 15 раз по 1 п. в каждом 4-м ряду. Детали изделия сшить. Прикеттлевать петли планок разрезов. На плечах спереди сделать по 4 воздушные петли для пуговиц.

4b



Хитрости вязания

СПУЩЕННЫЕ ПЕТЛИ...

...можно спасти! Возьмите крючок того же размера, что и спицы, и введите его в соответствующую спущенную петлю. Поднимайте эту петлю крючком так высоко, чтобы вывязать ее из протяжки, как воздушную петлю. После последней протяжки петлю снова надеть на спицу.

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ...

...будет лучше и ровнее, если вы на той стороне, где вяжете более свободно, будете работать спицей на полномер тоньше.

ПРАВИЛЬНЫЙ РАЗМЕР СПИЦ...

...очень важен для того, чтобы вязанные вещи удались вам во всех отношениях. Размеры спиц, указанные на обертке клубка, всегда приблизительны — то есть они не обязательны для каждой вязальщицы. Тот, кто вяжет очень свободно, должен выбирать более тонкие спицы, кто вяжет плотно — более толстые. Кроме того, сейчас вяжут из объемной, неплотно скрученной пряжи. Если такую пряжу вязать слишком свободно, то петли могут растянуться или даже порваться.



5

Пуловер с бейкой из «кос» Размеры 42/44 и 46/48

Отличающиеся данные для размера 46/48 указаны в скобках. Если стоит только одно число, то оно относится к обоим размерам.

Вам потребуется: 900 (950) г желтой пряжи (100% шерсти; 100 г = 220 м); спицы № 3 и 4; круговые спицы № 3.

Резинка (спицы № 3): вязать попеременно 2 изн., 2 лиц.

Плотность вязания: 20 п. = 10 см.

Узор «коса» (спицы № 3): схема 5а. В изн. рядах петли вязать по рисунку. Повторять раппорт в ширину и высоту.

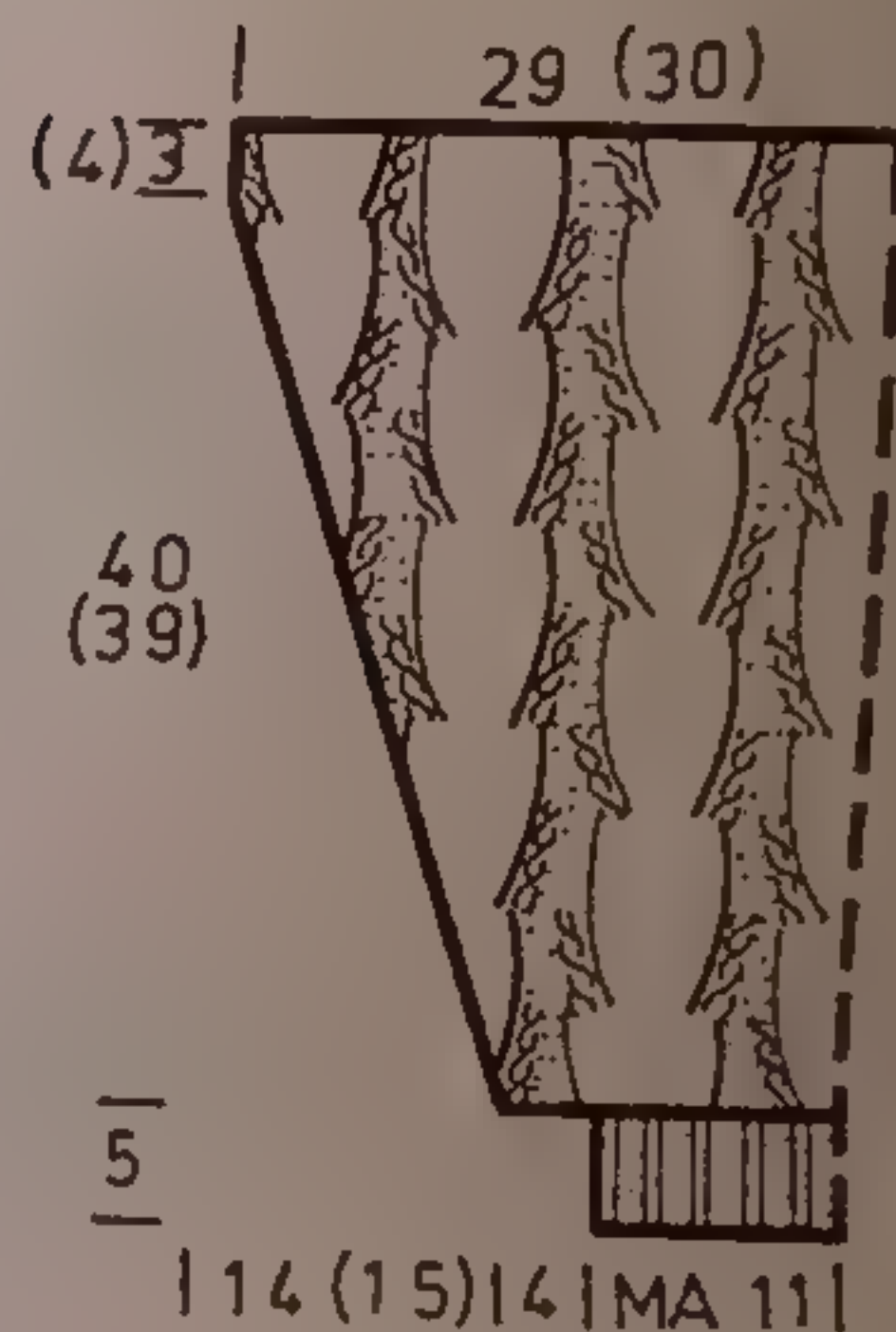
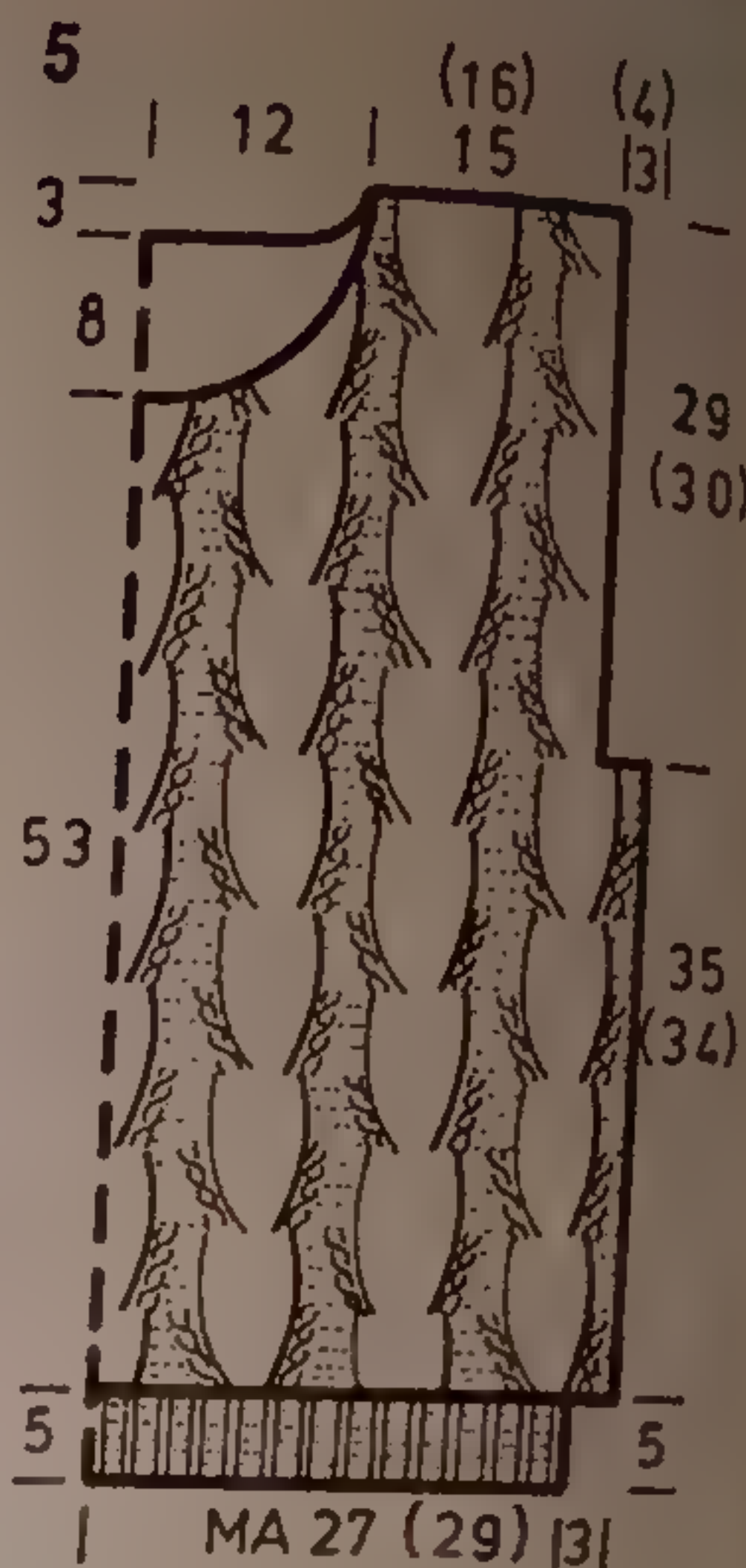
Плотность вязания: 29 п. = 10 см.

Основной узор (спицы № 4): схема 5б. Пустые участки в раппорт не входят. В изн. рядах петли вязать по рисунку, накиды — изнаночными. В ширину повторять раппорт между стрелками. Петли до 1-й и после 2-й стрелки (для размера 42/44 до 1-го и после 2-го кружочка) вязать только в начале и в конце ряда. В высоту повторять ряды между двойными стрелками.

Плотность вязания:

24 п./33 р. = 10 см.

Перед и спинка: набрать 110 (116) п./54 (58) см и вязать 16 р. (5 см) резинкой, при этом в последнем изн. ряду после каждой 3-й п. вывязать 1 п. лиц. скрещенной из протяжки = 144 (154) п. Продолжить работу основным узором. Пройма: закрыть 6 (10) п. Горловина переда (нижняя линия чертежа): закрыть средние 20 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 3 раза по 3 п., 3 раза по 2 п., 2 раза по 1 п. и в каждом 4-м р. 2 раза по 1 п. Горловина спинки: закрыть средние 34 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 4 раза по 3 петли.



Рукава: набрать 44 п. (22 см) и вязать 16 р. (5 см) резинкой, при этом в последнем изн. ряду равномерно прибавить 28 п., вывязывая их лиц. скрещенными из протяжек. Продолжить работу основным узором (2 раппорта между стрелками). Скос рукава: прибавить 33 раза по 1 п. в каждом 4-м р., еще 10 р. вязать прямо (прибавить 27 раз в каждом 4-м р. и 9 раз в каждом 2-м р. по 1 п., еще 14 р. вязать прямо).

Бейка горловины: набрать 144 п. (50 см) и вязать 30 р. (6 см) узором «коса». Петли бейки перевести на вспомогательную нить. Детали изделия сшить. Бейку пришить по краю горловины кеттельным швом.



6

Пуловер с ажурными цветами Размер 38—42

Вам потребуется: 650 г пряжи абрикосового цвета (55% хлопка, 45% вискозы; 50 г = 110 м); спицы и круговые спицы № 3.

Платочная вязка: в лиц. и изн. рядах вязать лиц. петли. При вязании по кругу — попеременно 1 р. лиц. петли, 1 р. изн. петли.

Плотность вязания: 25 п. = 10 см.

Ажурный узор: схема 6а. В не приведенных на схеме изн. рядах все петли и накиды вязать изнаночными. Повторять 1—48-й р. В ширину повторять приведенный раппорт.

Плотность вязания:

25 п./29 р. = 10 см.

Перед и спинка: набрать 141 п. (56 см). Вначале связать 4 р. платочной вязкой, затем продолжить работу ажурным узором. Горловина переда (нижняя линия чертежа): закрыть средние 11 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 3 раза по 3 п., 4 раза по 1 п. и в каждом 4-м р. 2 раза по 1 п. Горловина спинки: закрыть средние 23 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 2 раза по 3 п. и 3 раза по 1 петле.

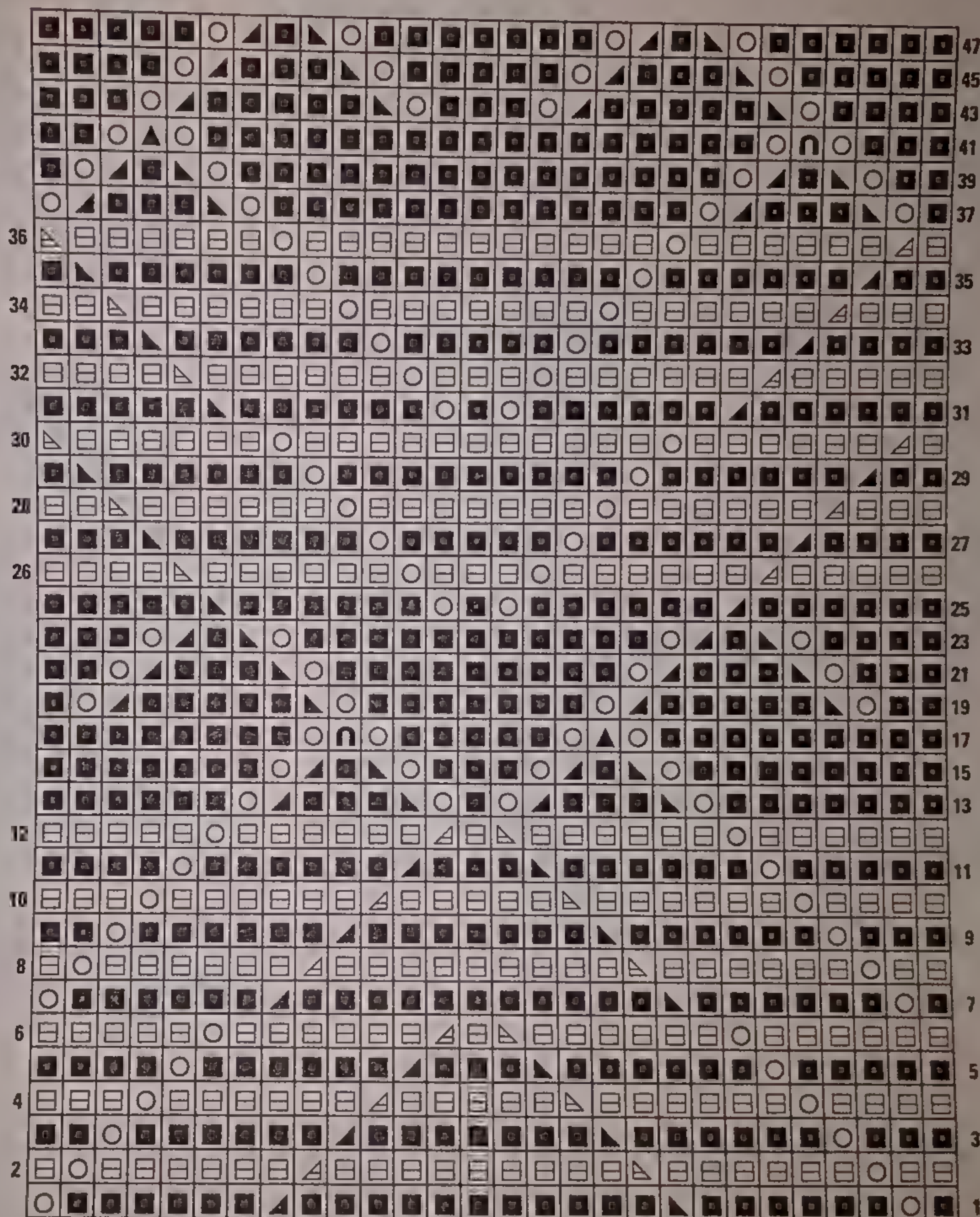
Рукава: набрать 57 п. (22 см). Вначале связать 4 р. платочной вязкой, затем работу продолжить ажурным узором. Скос рукава: прибавить 22 раза в каждом 4-м р. и 20 раз в каждом 2-м р. по 1 петле. Детали изделия сшить. По краю горловины набрать с лиц. стороны петли (100 п.) и вязать по кругу 6 р. платочной вязкой. В последнем ряду все петли закрыть.

Условные обозначения 6а:

■ = лиц. петля
□ = изн. петля
○ = накид
▲ = 2 п. провязать вместе лиц.
△ = 2 п. провязать вместе с наклоном влево: 1 п. снять, как при лиц. вязании, 1 п. провязать лиц. и протянуть через нее снятую петлю

△ = 2 п. провязать вместе изн.
△ = 2 п. провязать вместе изн. скрещенной
▲ = 3 п. провязать вместе лиц.
П = 3 петли провязать вместе: 1 петлю снять, как при лиц. вязании, 2 петли провязать вместе лицевой, затем снятую петлю протянуть через провязанную

6а



Условные обозначения 5а и б:

□ = изн. петля
□ = лиц. петля
△ = 2 п. провязать вместе изн.
○ = накид



= 4 п. перекрестить налево:
2 п. оставить на вспом. спице перед работой, 2 лиц., затем провязать лиц. петли со вспом. спицы

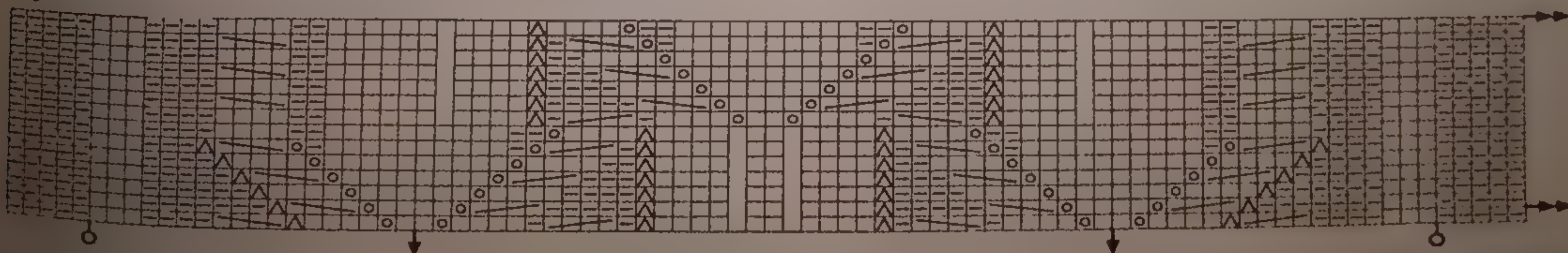


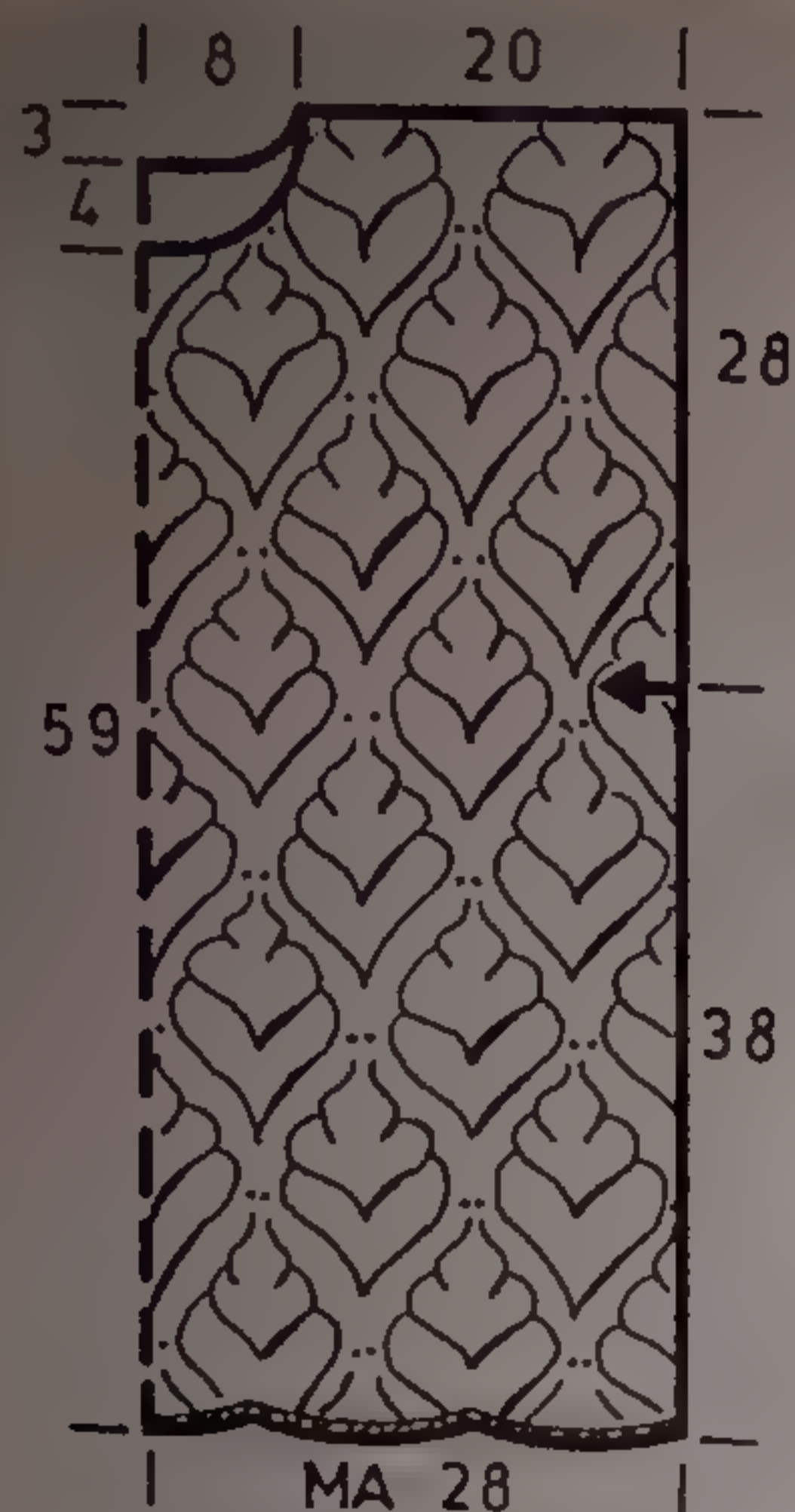
= 4 п. перекрестить направо:
2 п. оставить на вспом. спице за работой, 2 лиц., затем провязать лицевыми петли со вспом. спицы

5а



5б





7

Пуловер с ажурными вставками Размер 40—44

Вам потребуется: 500 г желтой пряжи (50% шерсти, 50% полиакрила; 50 г = 145 м); спицы № 2,5 и 3.

Резинка (спицы № 2,5): вязать попеременно 2 лиц., 2 изн.

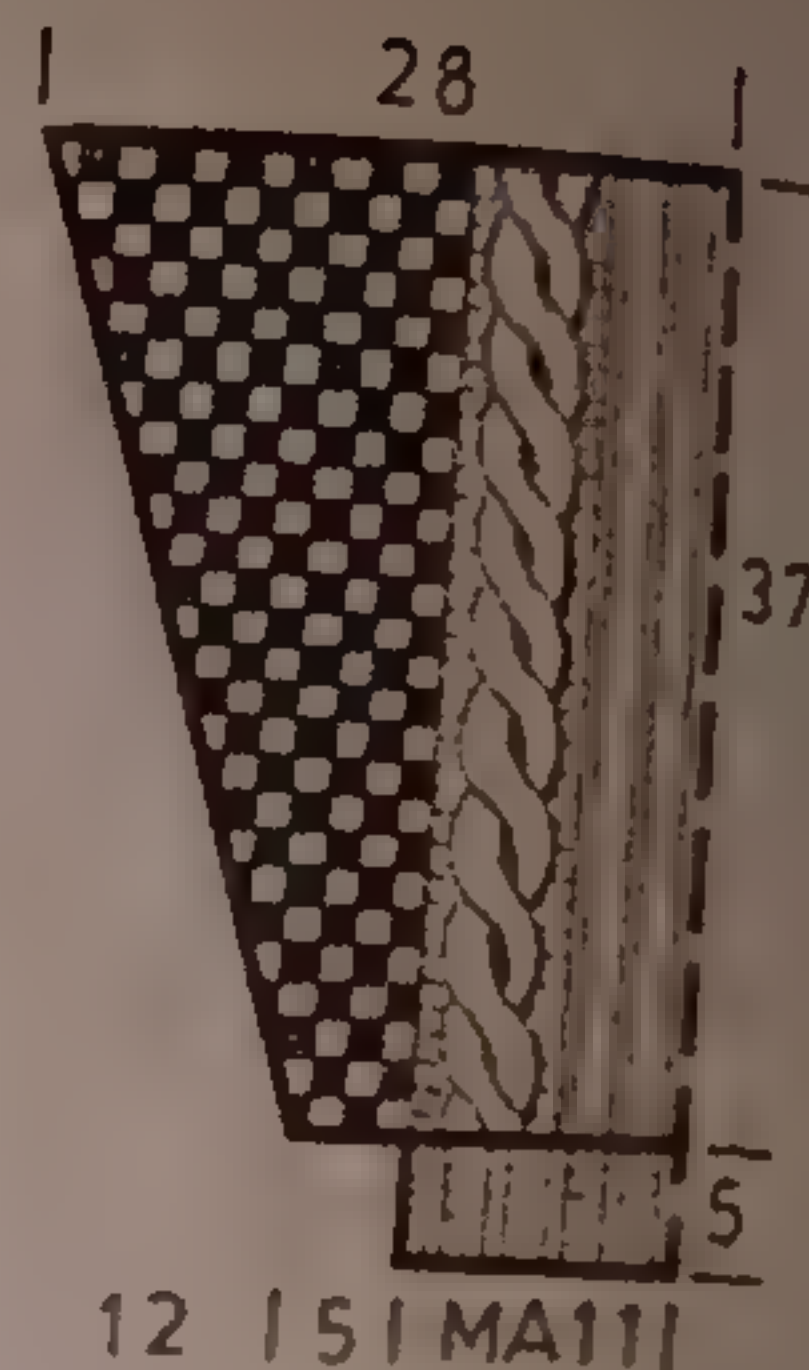
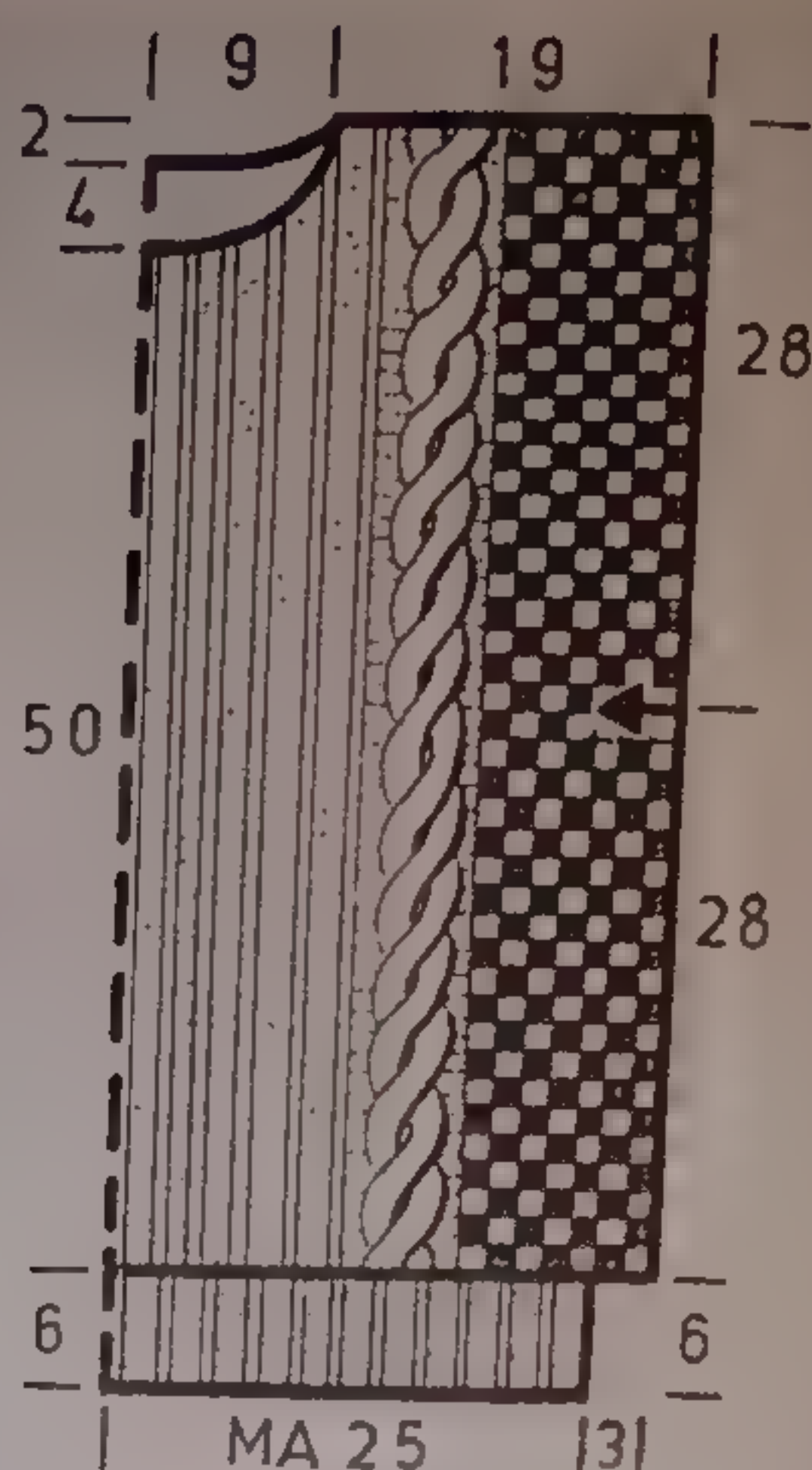
Плотность вязания: 22 п. = 10 см.
Узор «шахматка» (спицы № 3): схема 7а. В не приведенных на схеме изн. рядах все петли вязать по рисунку. Повторять 1—8-й ряд. «Коса» (спицы № 3): схемы 7b и 7c. В не приведенных на схеме изн. рядах петли вязать по рисунку. Вязать 3—4-й р., а также 7—10 р. как 1-й и 2-й р. Повторять 1—12-й ряды.

Ажурный узор (спицы № 3): схема 7d. В не приведенных на схеме изн. рядах все петли и накиды вязать изнаночными. Повторять 1—4-й ряд.

Плотность вязания (все 3 узора): 21 п./32 р. = 10 см.

Перед и спинка: набрать 112 п. (50 см) и вязать 24 р. (6 см) резинкой, при этом в последнем изн. ряду после каждой 12-й п. вывязать 1 п. лиц. скрещенной из протяжки (120 п.). Вязать в следующей последовательности: 21 п. «шахматки», 14 п. «косы» по схеме 7b, 50 п. ажурного узора, 14 п. «косы» по схеме 7c и 21 п. «шахматки». Горловина переда (нижняя линия чертежа): закрыть средние 18 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 5 п., 4 раза по 1 п. и в каждом 4-м р. 2 раза по 1 п. Горловина спинки: закрыть средние 20 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 6 п. и 2 раза по 2 петли.

Рукава: набрать 48 п. (22 см) и вязать 20 р. (5 см) резинкой, при этом в последнем изн. ряду после каждой 2-й п. из протяжки вывязать 1 п. лиц. скрещенной (71 п.).



Затем вязать в следующей последовательности: 9 п. «шахматки», 14 п. «косы» по схеме 7b, 25 п. ажурного узора, 14 п. «косы» по схеме 7c и 9 п. «шахматки». Скос рукава: прибавить 24 раза по 1 п. в каждом 5-м ряду.

Детали изделия сшить. Горловину обвязать крючком: 1 р. — попеременно 1 столбик без накида, 1 воздушная петля и 1 р. — «рачий шаг».

Условные обозначения 7а—d:

■ = лиц. петля

□ = изн. петля

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

= 8 п. перекрестить направо:

4 п. оставить на вспом. спице за работой, 4 лиц., затем петли со вспом. спицы провязать лиц.

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

= 8 п. перекрестить налево:

4 п. оставить на вспом. спице перед работой, 4 лиц., затем петли со вспом. спицы провязать лиц.

○ = накид

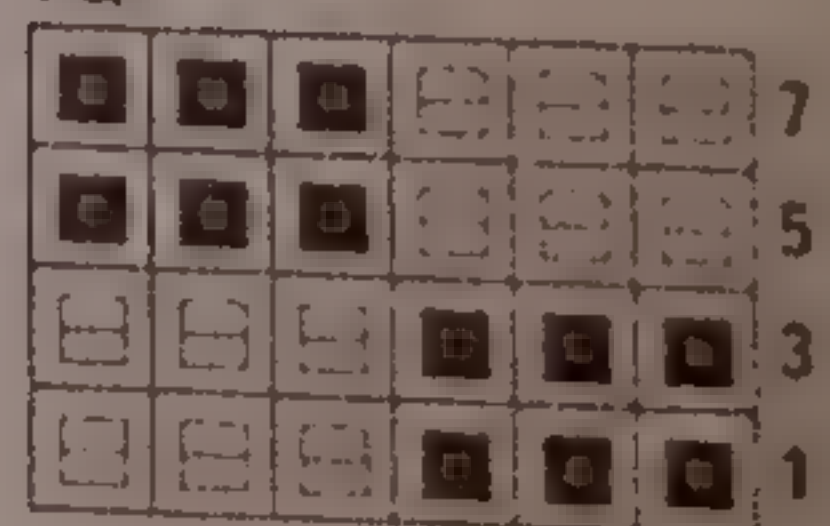
▲ = 2 п. провязать вместе с наклоном влево: 1 п. снять, как при лиц. вязании, 1 п. провязать лиц и протянуть через нее снятую петлю.

▲ = 2 п. провязать вместе лиц

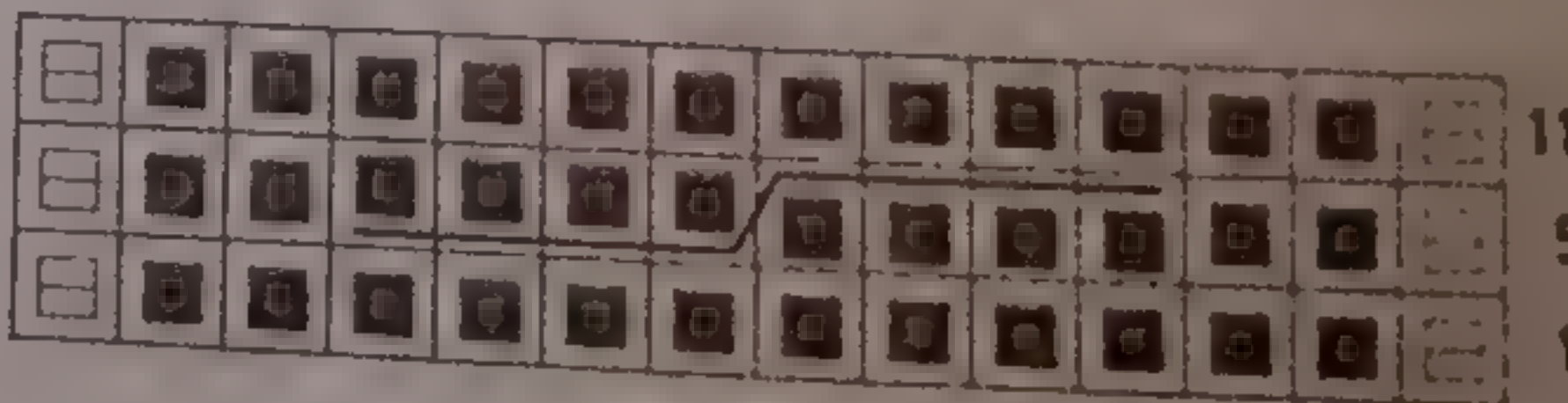
«Рачий шаг»



7a



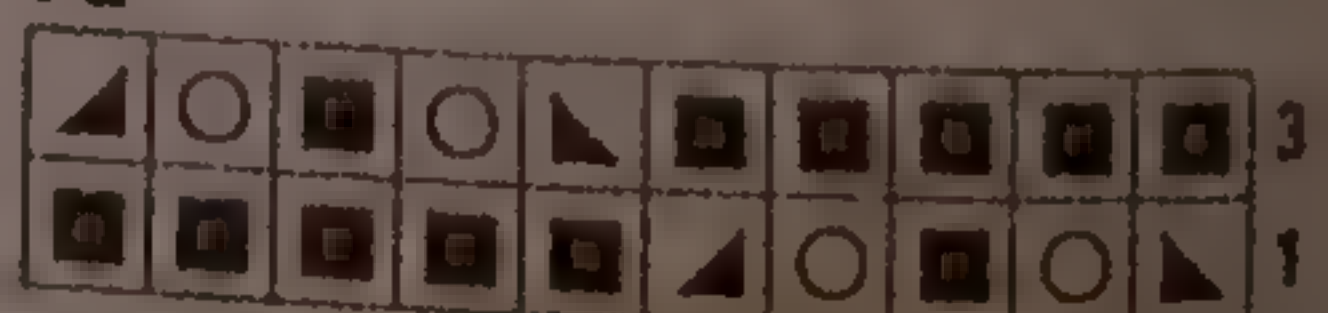
7b

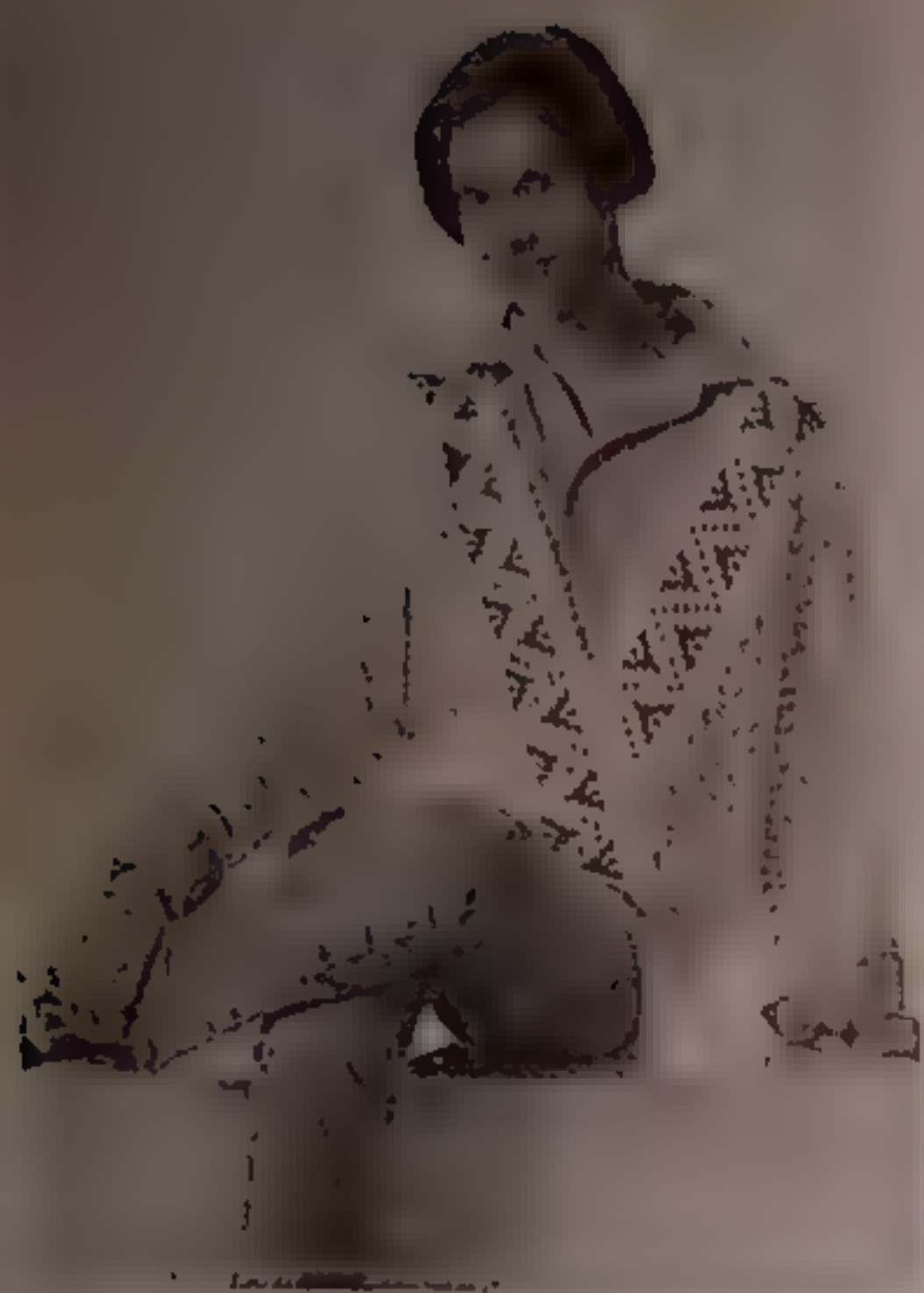


7c



7d





8

Пуловер с узорной каймой Размер 38—42

Вам потребуется: пряжа (45% полиакрила, 50% вискозы, 5% ПА; 50 г = 140 м) — 550 г белой и немного синей для вышивки; спицы и крючок № 2,5.

Ажурный узор: схема 8а. В не приведенных на схеме изн. рядах все петли и накиды вязать изнаночными. Повторять 3—6-й р.

Плотность вязания: 20 п./35 р. = 10 см.

Лицевая гладь. Плотность вязания: 19 п. = 8 см/34 р. = 10 см.

Платочная вязка: в лиц. и изн. рядах вязать лиц. петли.

Резинка: 1-й р.: попеременно 2 изн., 1 лиц. 2-й р.: попеременно 1 изн., 2 лиц. Повторять 1-й и 2-й р. Плотность вязания:

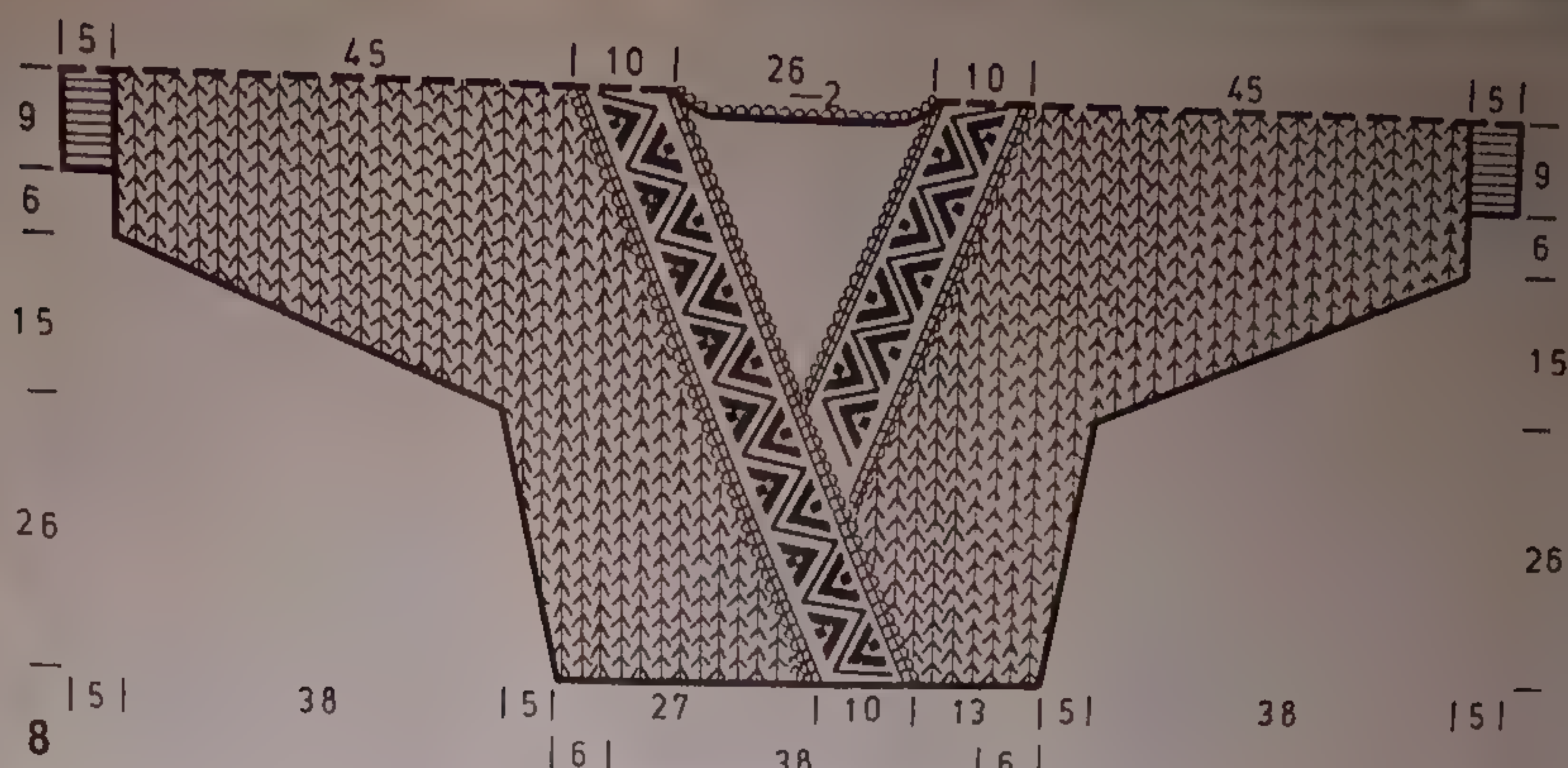
22 п./36 р. = 10 см.

Левая деталь переда: набрать 24 п. (13 см). Вязать ажурный узор. Боковой скос: прибавить 9 раз по 1 п. в каждом 10-м р. Скос к середине переда: прибавить 14 раз по 1 п. в каждом 4-м р. Для выреза убавить 35 раз по 1 п. в каждом 4-м р. Для рукава: набрать 26 раз по 3 п. в каждом 2-м р. От нижнего края рукава вязать только до линии манжеты. До линии плеча вязать прямо еще 54 р.

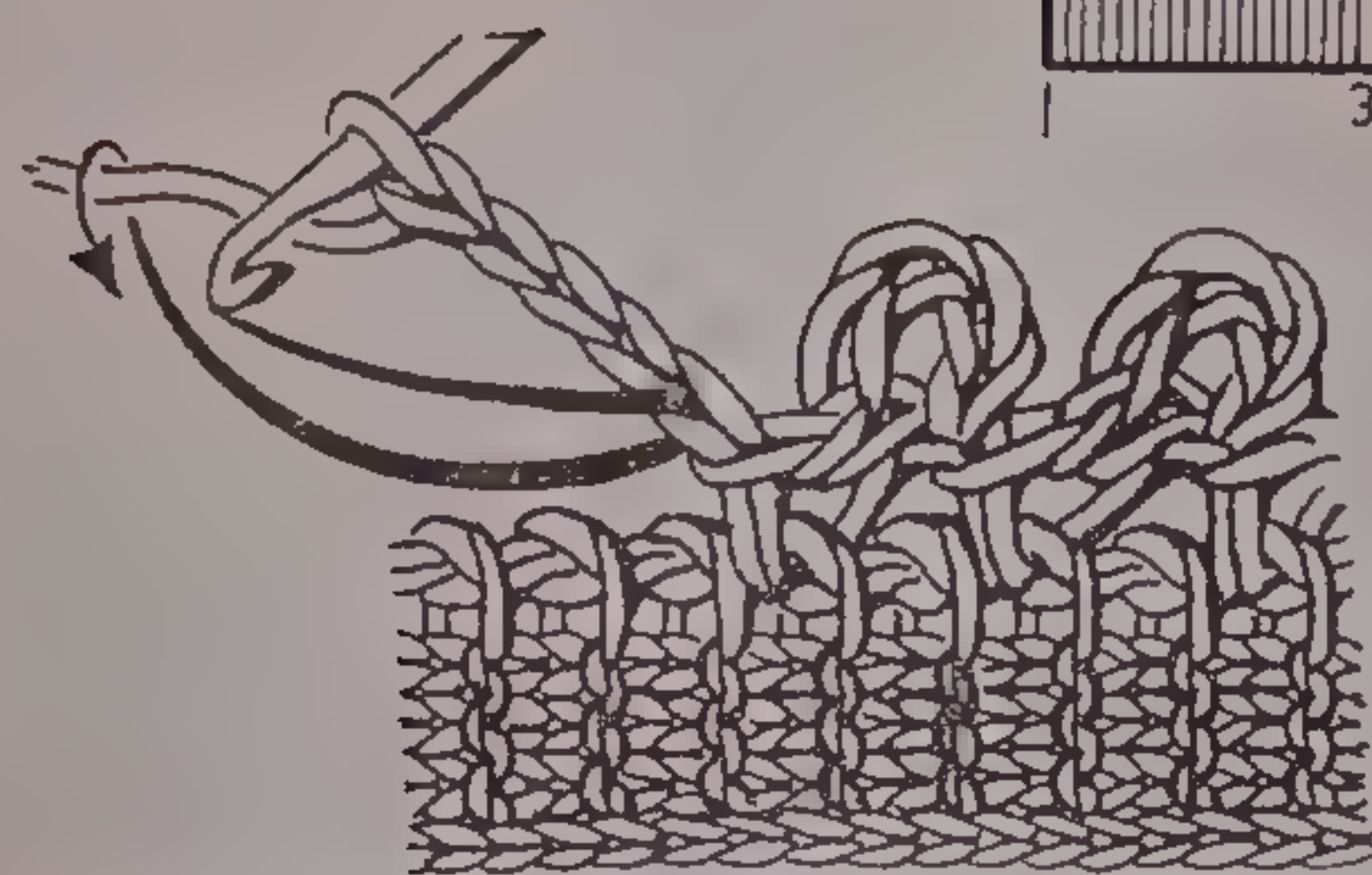
Оставить на спице 90 петель.

Правая деталь переда: набрать 53 п. (27 см). Вязать ажурный узор. Передний скос: убавить 49 раз по 1 п. в каждом 4-м р. Боковой скос: прибавить 9 раз по 1 п. в каждом 10-м р. Для рукава: набрать 26 раз по 3 п. в каждом 2-м р. От нижнего края рукава вязать только до линии манжеты. До линии плеча вязать прямо еще 54 р. Оставить на спице 90 петель.

Спинка: вязать ажурным узором, как перед. К оставленным петлям переда на плечах набрать по 21 п. (10 см). Горловина: для каждой детали переда прибавить в каж-



Пико



дом 2-м р. 3 раза по 1 п. и 2 раза по 3 п., между обеими деталями набрать 36 п. Продолжить работу на всех петлях. Для скосов рукавов и боковых скосов убавить петли соответственно перед.

Левая планка переда: набрать 5 п., включая кромочные петли. Для формирования угла прибавить 11 раз по 2 п. в каждом 2-м р. Вязать лиц. гладью, но с обеих сторон 3 п. рядом с узелковым кромочным краем вязать платочной вязкой. На линии плеча закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3 п. и 6 раз по 4 петли.

Правая планка переда: набрать 6 п., включая кромочные петли. Для формирования угла набрать 7 раз по 3 п. в каждом 2-м р. Узоры и плечевой скос выполнить, как на левой планке.

Нижние планки переда и спинки: набрать по 83 п. (38 см) и вязать 58 р. (16 см) резинкой.

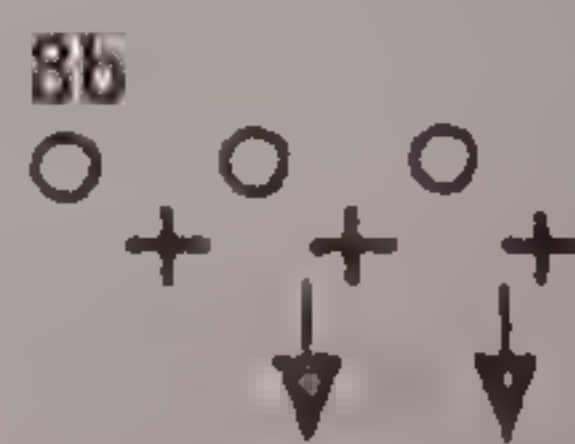
Манжеты рукавов: набрать по 41 п. (18 см) и вязать 18 р. (5 см) резинкой. Петли перевести на вспомогательную нить. Край планок переда, выполненные платочной вязкой, обвязать крючком по схеме 8б, при этом столбики без накида вязать в каждую 2-ю кромочную петлю, повторять раппорт между стрелками. Вышивку выполнить по схеме 8с. Повторять раппорт между стрелками. До 1-й и после 2-й стрелки приведены начало и конец узора вышивки. Детали изделия сшить. Пришить планки и манжеты кеттельным швом. Край горловины спинки обвязать 1 р. столбиков без накида и 1 р. пико.

Условные обозначения 8с:

- = белая нить
- ⊗ = стежок вышивки по петлям синей нитью

Условные обозначения 8б:

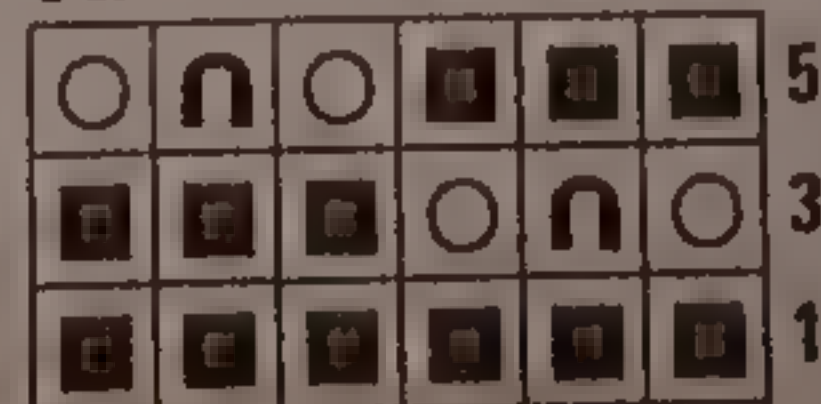
- + = столбик без накида
- = пико: 5 воздушных петель, 1 столбик без накида связать в 1-ю воздушную петлю



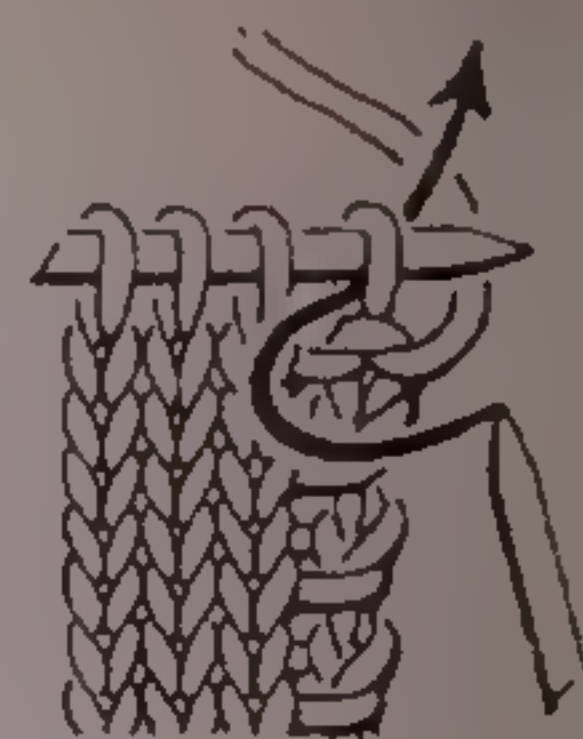
Условные обозначения 8а:

- = лиц. петля
- = накид
- П = 3 п. провязать вместе: 1 п. снять, как при лиц. вязании, 2 п. провязать вместе лиц., затем снятую петлю протянуть через провязанную

8а

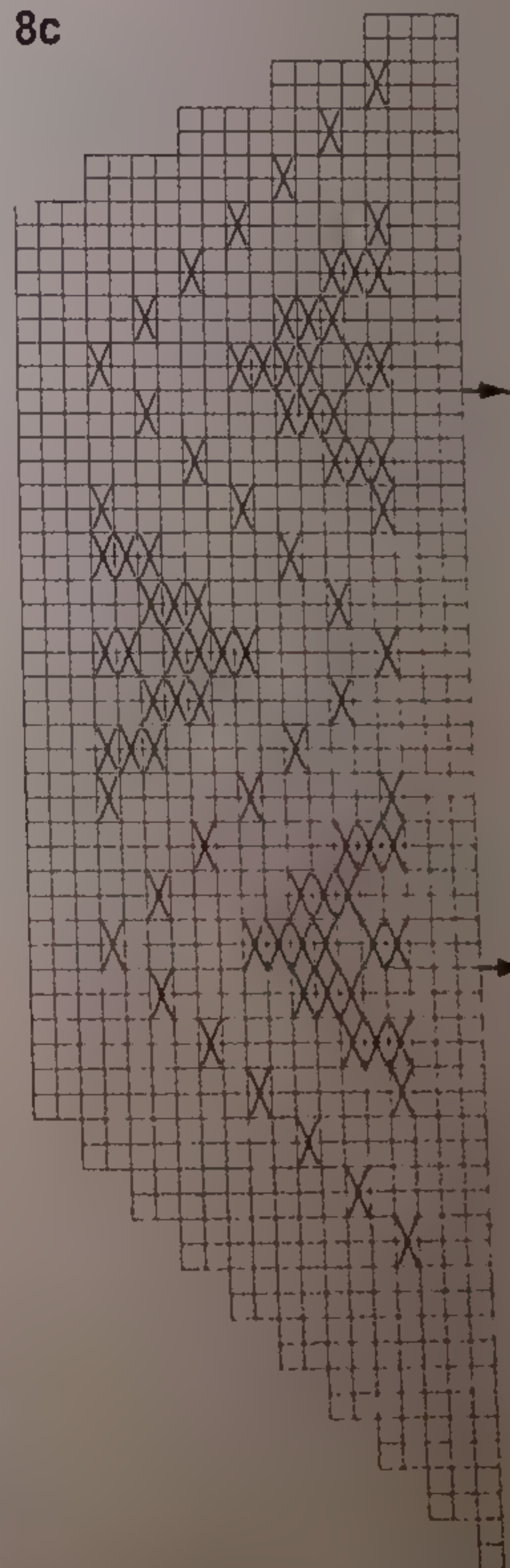


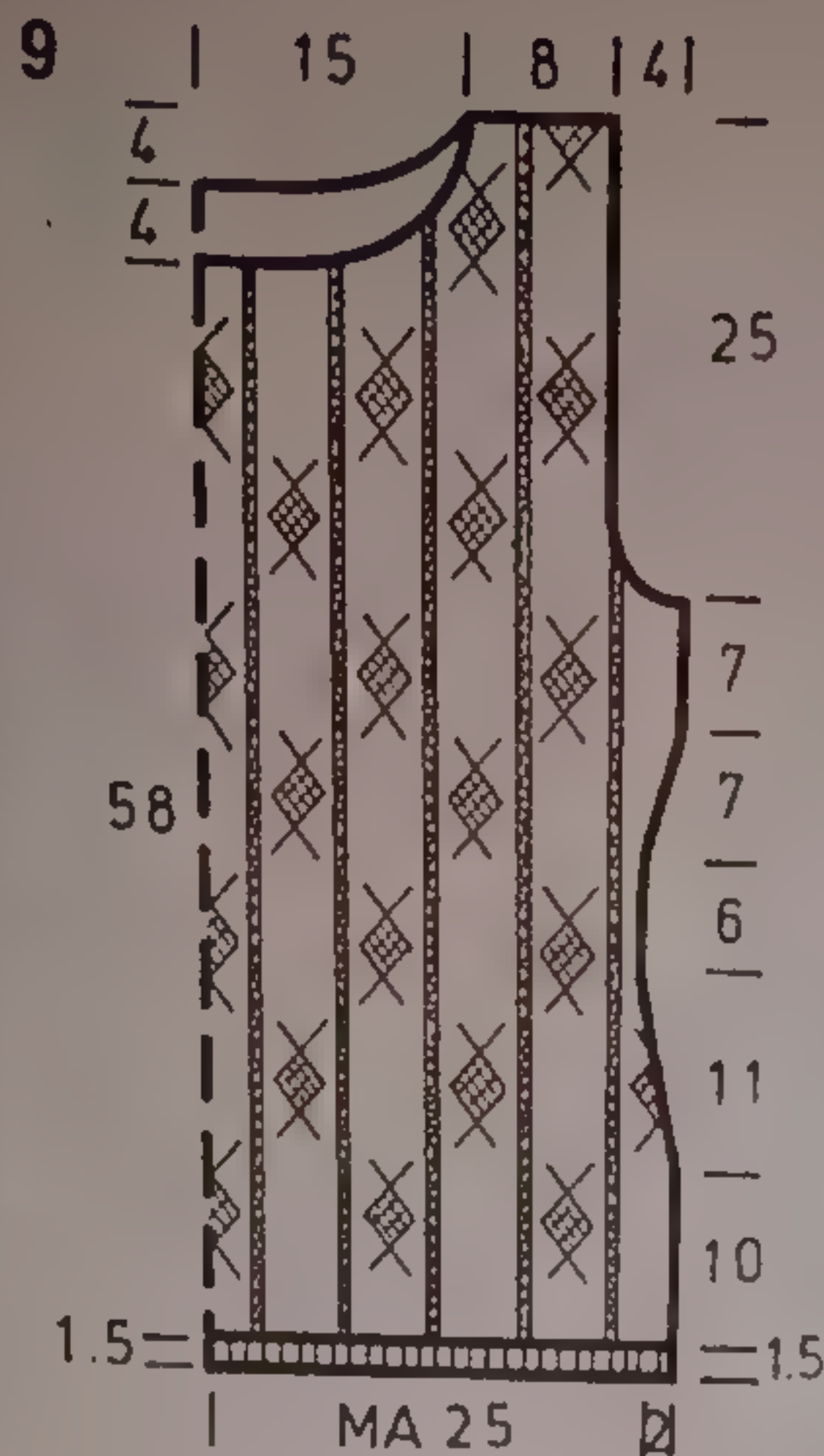
Узелковый
кромочный край



Для узелкового кромочного края 1-ю п. снимать, как при лиц. вязании. Последнюю петлю провязывать лиц., кромочные петли провязать по инструкции.

8с





9

Вязаный жилет Размер 38—42

Вам потребуется: пряжа (50% шерсти, 50% хлопка; 50 г = 125 м) — 400 г синей, немного белой для вышивки; спицы и круговые спицы № 2,5.

Резинка: вязать попеременно 1 изн., 1 лиц.

Плотность вязания: 23 п. = 10 см.

Узор с ажурными мерешками: схема 9а. Повторять 1-й и 2-й ряды.

Плотность вязания:

23 п./34 р. = 10 см.

Перед и спинка: набрать 126 п. (54 см) и вязать 4 р. (1,5 см) резинкой. Продолжить работу узором с ажурными мерешками.

Боковые скосы: через 34 р. (10 см) убавить 6 раз по 1 п. в каждом 6-м р., 20 р. (6 см) вязать прямо, затем прибавить 6 раз по 1 п. в каждом 4-м р. и еще 24 р. (7 см) вязать прямо. **Пройма:** убавить 1 раз 6 п. и 4 раза по 1 п. в каждом 4-м р. **Горловина переда (нижняя линия чертежа):** закрыть средние 36 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 2 раза по 3 п. и 7 раз по 1 п., еще 10 р. вязать прямо. **Горловина спинки:** закрыть средние 46 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 4 п. и 4 раза по 1 п., еще 4 р. вязать прямо.

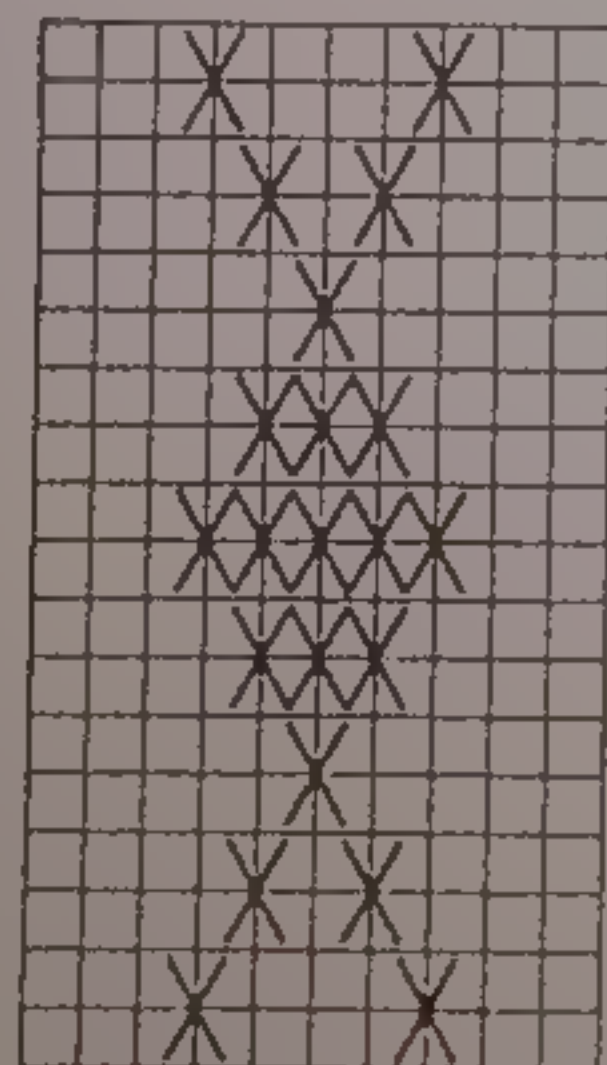
Бейка горловины: набрать на круговые спицы 130 п. (57 см) и вязать 4 р. (1,5 см) резинкой.

Бейки к проймам: набрать по 108 п. (47 см) и вязать 4 р. (1,5 см) резинкой. Петли перевести на вспомогательную нить. Выполнить вышивку по схеме 9б и чертежу. Детали изделия сшить. Пришить бейки кеттельным швом.

Условные обозначения 9б:

- = синяя нить
- X = вышивка крестом белой нитью, 1 стежок на 1 п. и 2 р.

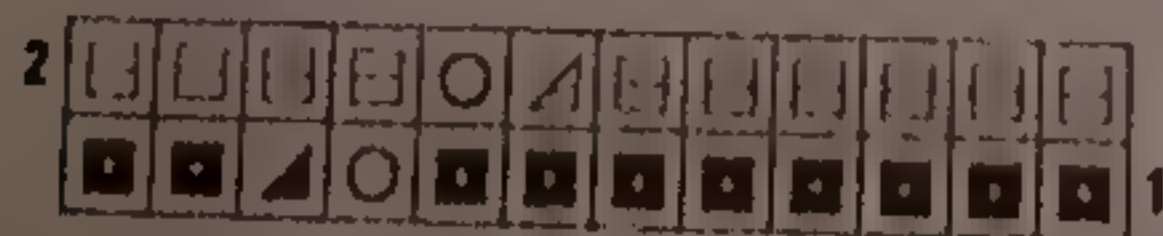
9б



Условные обозначения 9а:

- = лиц. петля
- = изн. петля
- = накид
- ▲ = 2 п. провязать вместе лиц.
- △ = 2 п. провязать вместе изн.

9а



10

Пуловер в клетку с вышивкой Размер 38—42

Вам потребуется: пряжа (100% полиакрила; 50 г = 185 м) — 350 г голубой, немного белой и темно-синей для вышивки; спицы № 2,5 и 3; круговые спицы № 2,5.

Платочная вязка (спицы № 2,5): в лиц. и изн. рядах вязать лиц. петли, при круговом вязании попеременно 1 р. лиц. петли, 1 р. изн. петли.

Плотность вязания: 22 п. = 10 см.

Узор в клетку (спицы № 3): схема 10а. В не приведенных на схеме изн. рядах петли вязать по рисунку, накиды снимать с 1 новым накидом. В ширину для каждой клетки связать еще по 2 раза петли между стрелками, соотв. петле

между двойной стрелкой и звездочкой. В высоту для каждой клетки связать еще 4 раза ряды между точками, соответственно ряды между кружком и крестиком. В высоту повторять раппорт между 1-й точкой и звездочкой.

Ажурный узор (спицы № 3): схема 10б. В не приведенных на схеме изн. рядах петли вязать по рисунку, накиды снимать с 1 новым накидом. Петли до 1-й и после 2-й стрелки вязать только в начале и в конце ряда.

Плотность вязания (оба узора): 22 п./37 р. = 10 см.

Перед и спинка: набрать по 131 п. + 2 кром. петли (60 см). Вязать 4 р. платочной вязкой, затем 1 лиц. ряд лиц. петлями и 1 изн. ряд изн. петлями. Продолжить работу узором в клетку. Спинку начать с клетки, выполняемой лиц. гладью. **Горловина переда (нижняя линия чертежа):** закрыть средние 37 п., затем закрыть с обеих сторон от них в каждом 2-м р. 2 раза по 3 п., 3 раза по 1 п. и в каждом 4-м р. 3 раза по 1 п. **Горловина спинки:** закрыть средние 43 п., затем с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 3 раза по 2 п. и 3 раза по 1 петле.

Рукава: набрать по 79 п. + 2 кром. петли (36 см). Вязать 4 р. платочной вязкой, затем 1 лиц. ряд лиц. петлями и 1 изн. ряд изн. петлями. Продолжить работу ажурным узором. **Скос рукава:** прибавить 24 раза по 1 п. в каждом 3-м ряду.

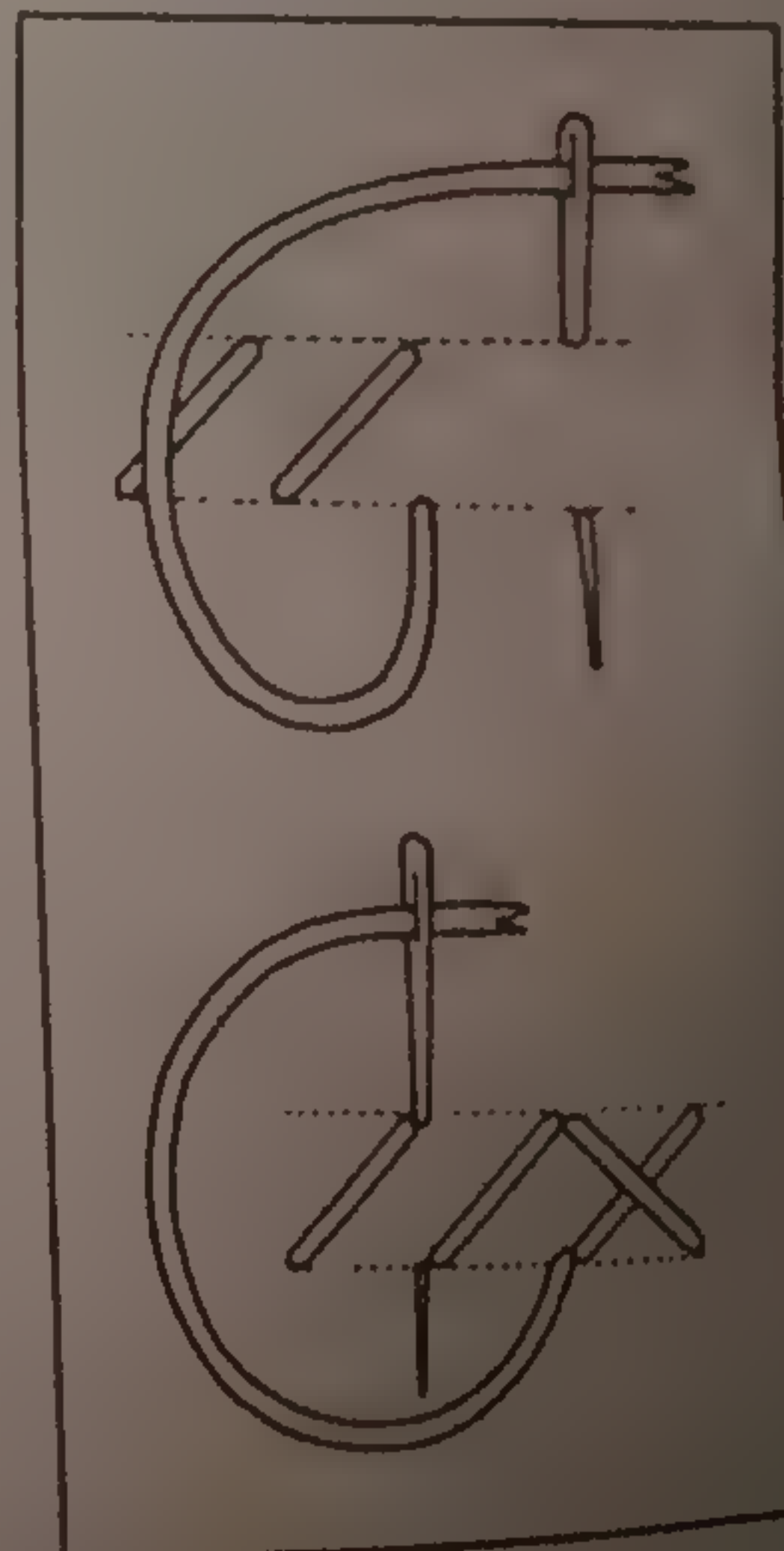
Бейка горловины: набрать на круговые спицы 132 п. (60 см) и вязать 3 р. платочной вязкой. Петли перевести на вспомогательную нить. Выполнить вышивку по схеме 10с согласно модели и рисунку на чертеже выкройки.

Сшить детали изделия. Пришить бейку кеттельным швом.

Вышивка крестом

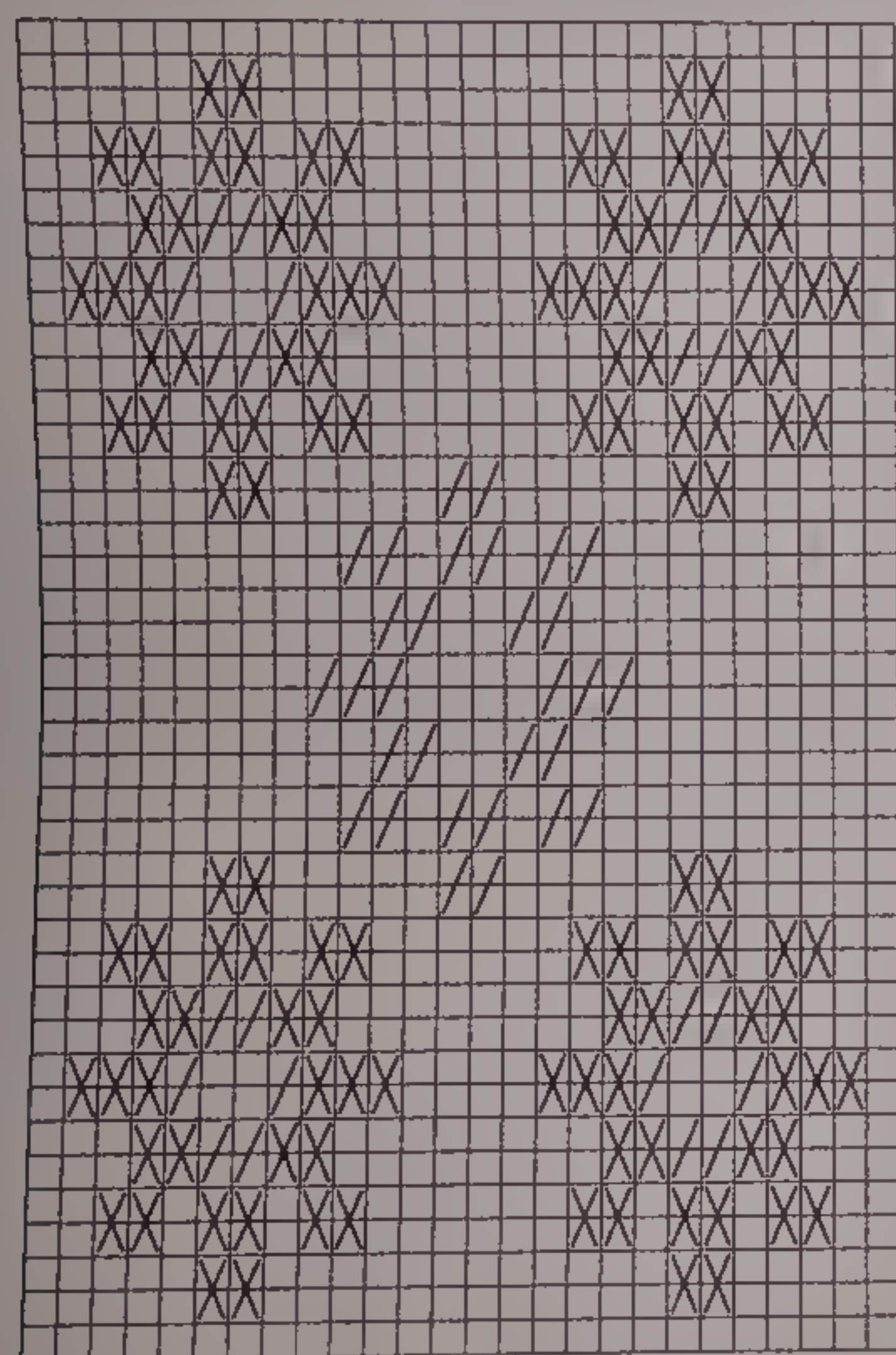
выполняется по счету нитей на ткани полотняного переплетения или на ткани аида. На ткани аида группа нитей уже задана, а на тканях полотняного переплетения нити отсчитывают: 2, 3 или 4 нити в высоту и ширину для одного креста.

Вышивают в два хода: сначала делают все стежки в одну сторону с нижнего левого угла вверх направо, а затем покрывают их в обратном направлении из верхнего правого угла вниз налево. Если узор прерывается и через небольшой промежуток продолжается, то техника вышивания остается прежней. Следите за величиной стежков на изнаночной стороне ткани: они не должны быть короткими.





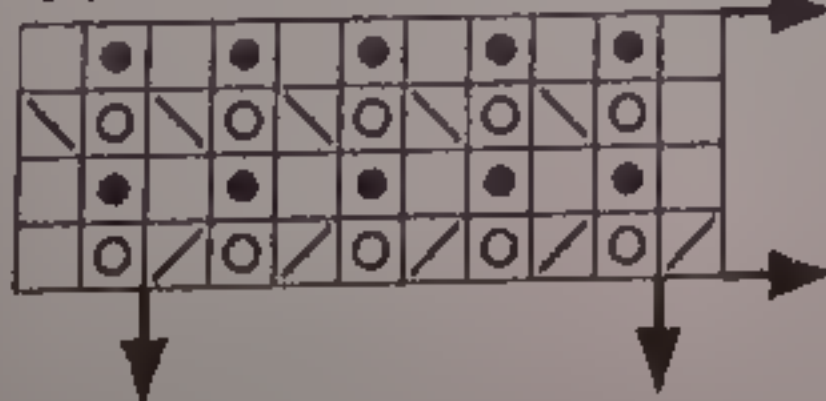
10с



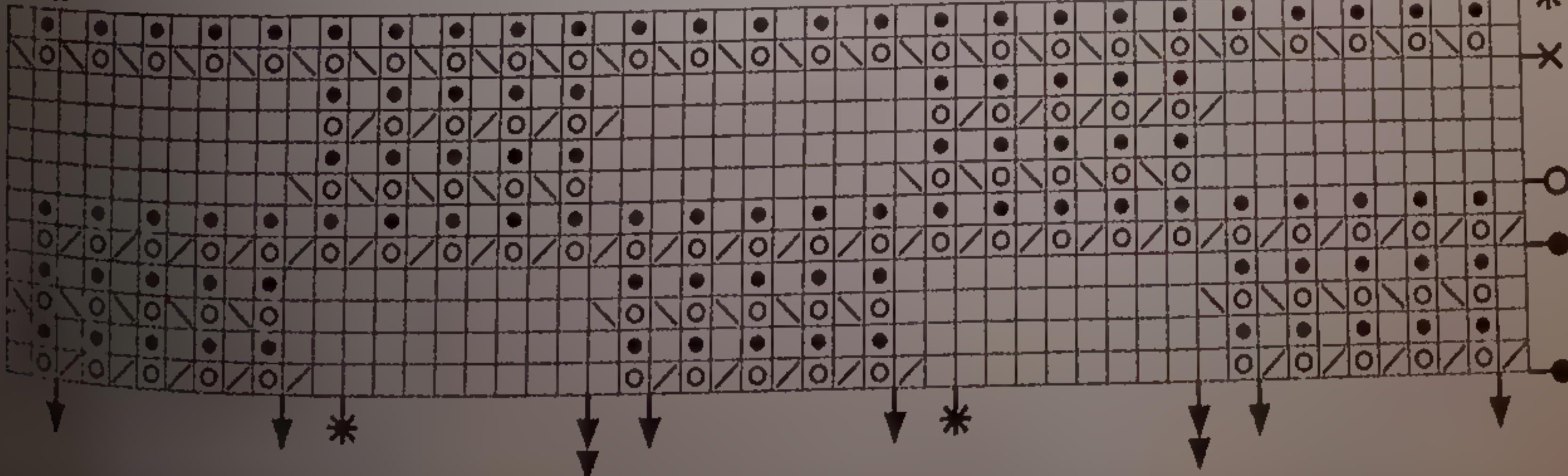
Условные обозначения 10а и б:

- = лиц. петля
- = накид
- = 2 накида провязать вместе лиц
- ⊗ = 2 п. провязать вместе лиц.
- ⊗/ = 2 п. провязать вместе с наклоном влево: 1 п. с'ять, как при лиц. вязании, 1 п. провязать лиц. и протянуть через нее снятую петлю

10б



10а



Советы по уходу

НА СЕЙ РАЗ — для натуральной шерсти:

1. Чтобы почистить загрязненное изделие из натуральной шерсти, достаточно несколько раз сильно встряхнуть его или воспользоваться щеткой: пыль и грязь задерживаются только на поверхности.
2. Натуральная шерсть почти не требует ухода. Чтобы удалить кухонный или сигаретный запах, просто повесьте пуловер на балконе или в ванной комнате (перед этим ненадолго включите горячий душ, чтобы воздух стал влажным). Так же можно добиться исчезновения мятых складок.
3. На этикетке указано, можно ли стирать шерсть, — этим инструкциям необходимо следовать. Когда рекомендована «ручная стирка», используйте воду температуры рук.
4. Мокрый пуловер заверните в полотенце и отожмите большую часть влаги. Затем придайте пуловеру форму и положите его на полотенце для просушки.
5. При необходимости изделия из натуральной шерсти можно гладить — лучше всего через влажную хлопчатобумажную ткань.



ИНСТРУКЦИИ



Пуловер с цветами Размер 110—116

Вам потребуется: пряжа (100% полиакрила; 50 г = 185 м) — 100 г синей, 50 г белой; спицы и круговые спицы № 2,5.

Резинка: вязать попеременно 1 изн., 1 лиц.

Плотность вязания: 27 п. = 10 см.

Жаккардовый узор: вязать лиц. гладью по схеме 11а. При вязании нитями двух цветов нерабочую нить протягивать свободно по изн. стороне узора. В ширину повторять раппорт.

Жаккардовая кайма: вязать лиц. гладью по схеме 11б. При вязании нитями двух цветов нерабочую нить протягивать свободно по изн. стороне узора. В ширину повторять раппорт, в высоту узор каймы приведен полностью.

Плотность вязания (оба узора): 27 п./29 р. = 10 см.

Перед и спинка: набрать синей нитью по 97 п. (36 см) и вязать 4 р. (1,5 см) резинкой. Продолжить работу жаккардовым узором. Ряды до двойной стрелки повторить еще 1 раз, затем связать 1 раз ряды от двойной стрелки до точки, в конце повторять до линии плеча ряды от точки до кружка. Горловина переда (нижняя линия чертежа): закрыть средние 19 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 6 п., 4 раза по 1 п., еще 4 р. вязать прямо. Горловина спинки: закрыть средние 23 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 6 п. и 2 раза по 1 п., еще 4 р. вязать прямо.

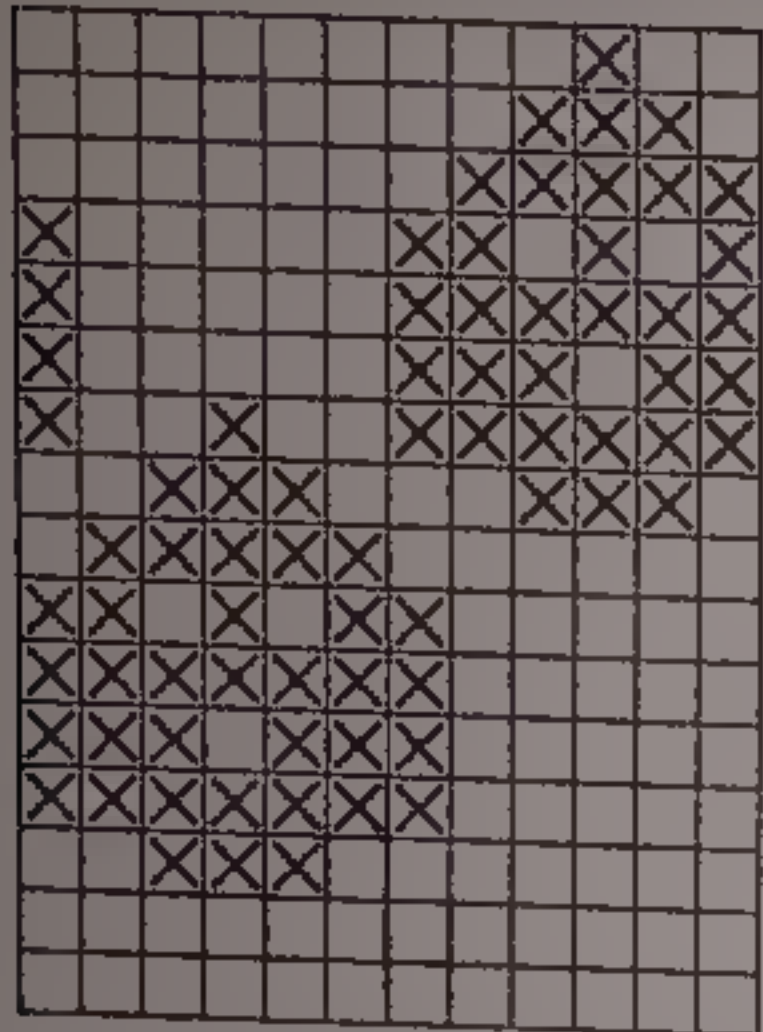
Рукава: набрать синей нитью 65 п. (24 см) и вязать 4 р. (1,5 см) резинкой. Вязать жаккардовую кайму. Затем по схеме 11а вязать ряды от точки до кружка. Скос рукава: с обеих сторон прибавить 20 раз по 1 п. в каждом 2-м ряду.

Бейка горловины: набрать на круговые спицы синей нитью 92 п. (34 см) и вязать 4 р. (1,5 см) резинкой. Петли перевести на вспомогательную нить. Детали изделия сшить. Бейку пришить к краю горловины кеттельным швом.

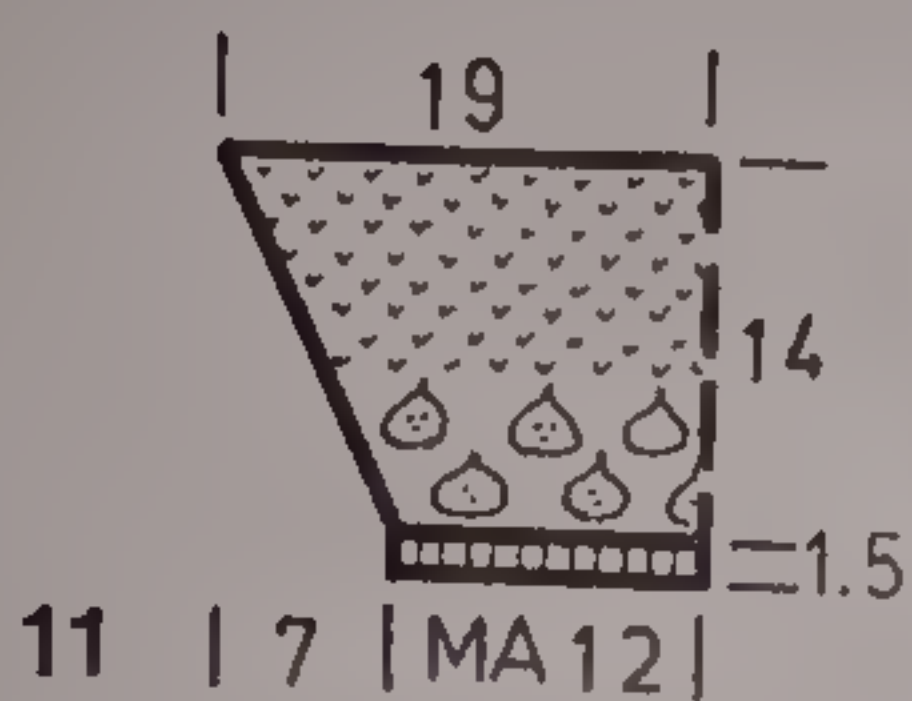
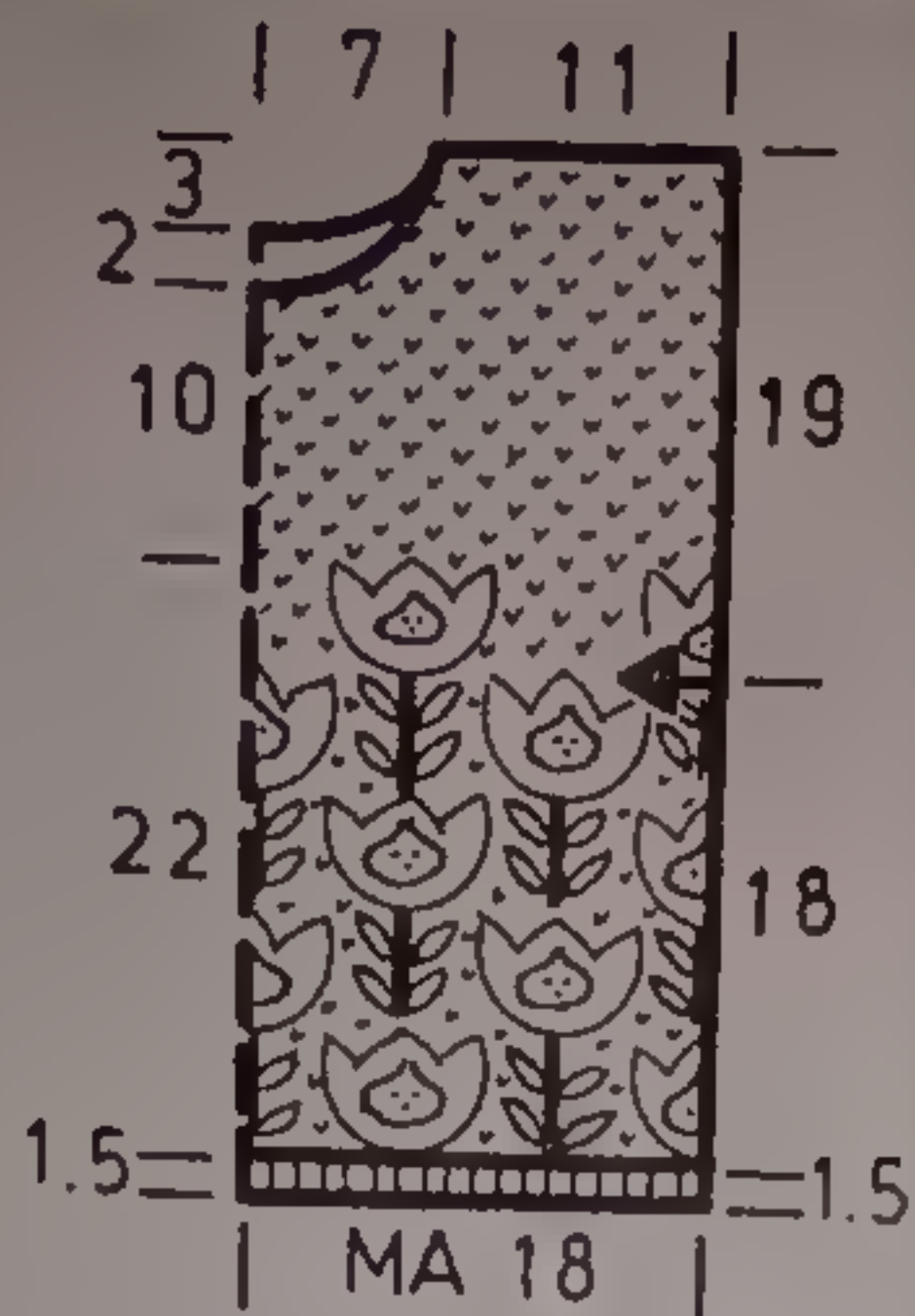
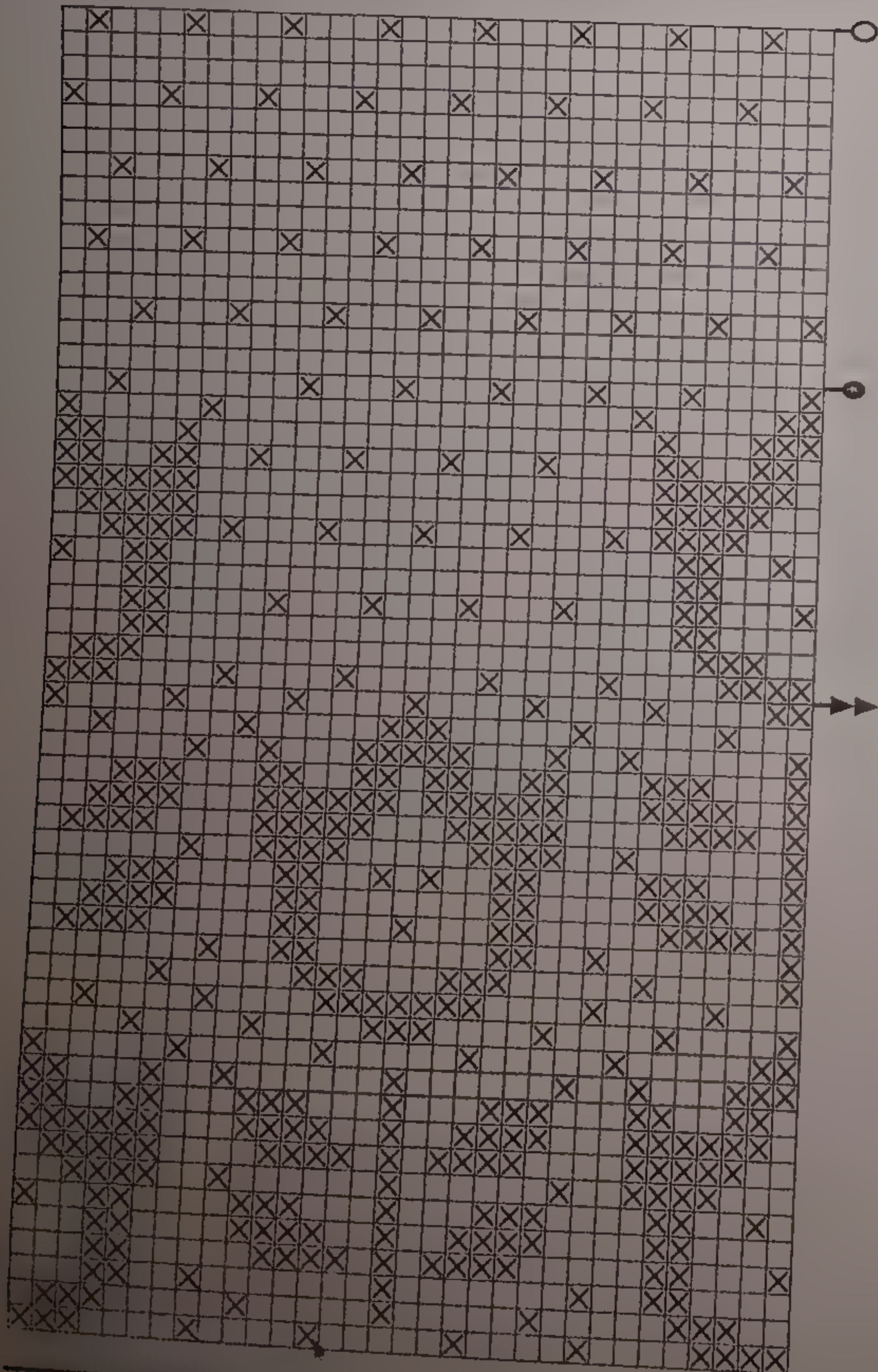
Условные обозначения 11а и в:

- = синяя нить
 ⊗ = белая нить

11b



11a



12

Пуловер с жаккардовым узором Размер 110—116

Вам потребуется: пряжа (100% полиакрила; 50 г = 185 м) — 120 г синей и 100 г белой; спицы № 2,5 и 3; круговые спицы № 2,5.

Резинка (спицы № 2,5): вязать попеременно 2 изн., 2 лиц.

Плотность вязания: 30 п. = 10 см.

Жаккардовый узор (спицы № 3): схема 12а. Вязать лиц. гладью нитями двух цветов. Нерабочую нить протягивать свободно по изн. стороне узора. Начать 1 лиц. белым рядом и 1 лиц. синим рядом.

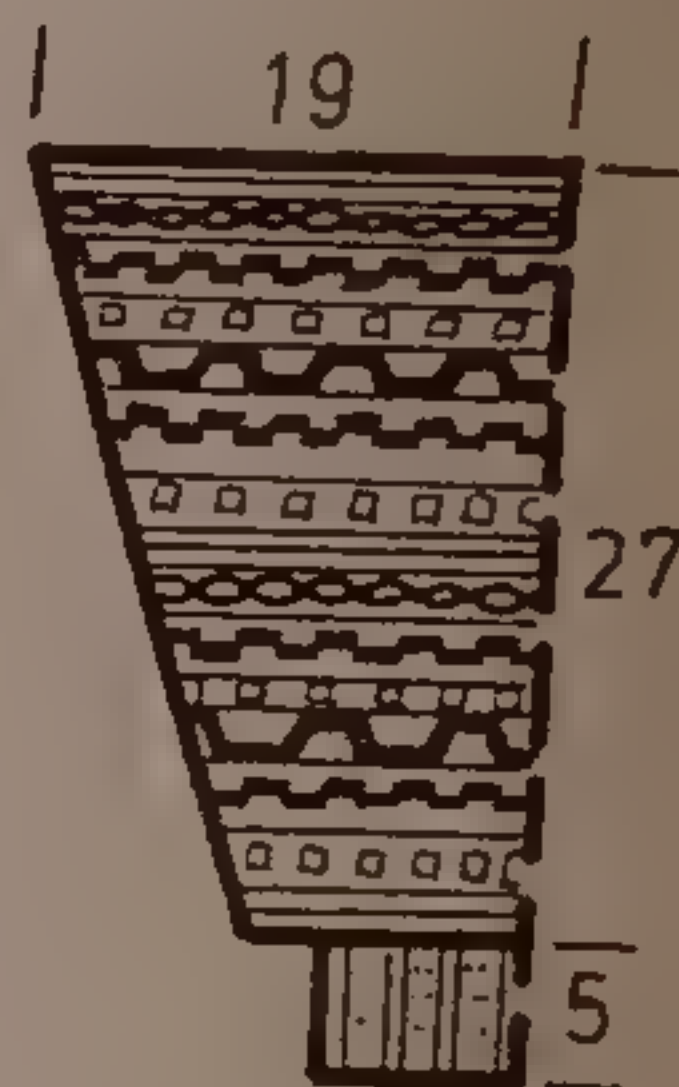
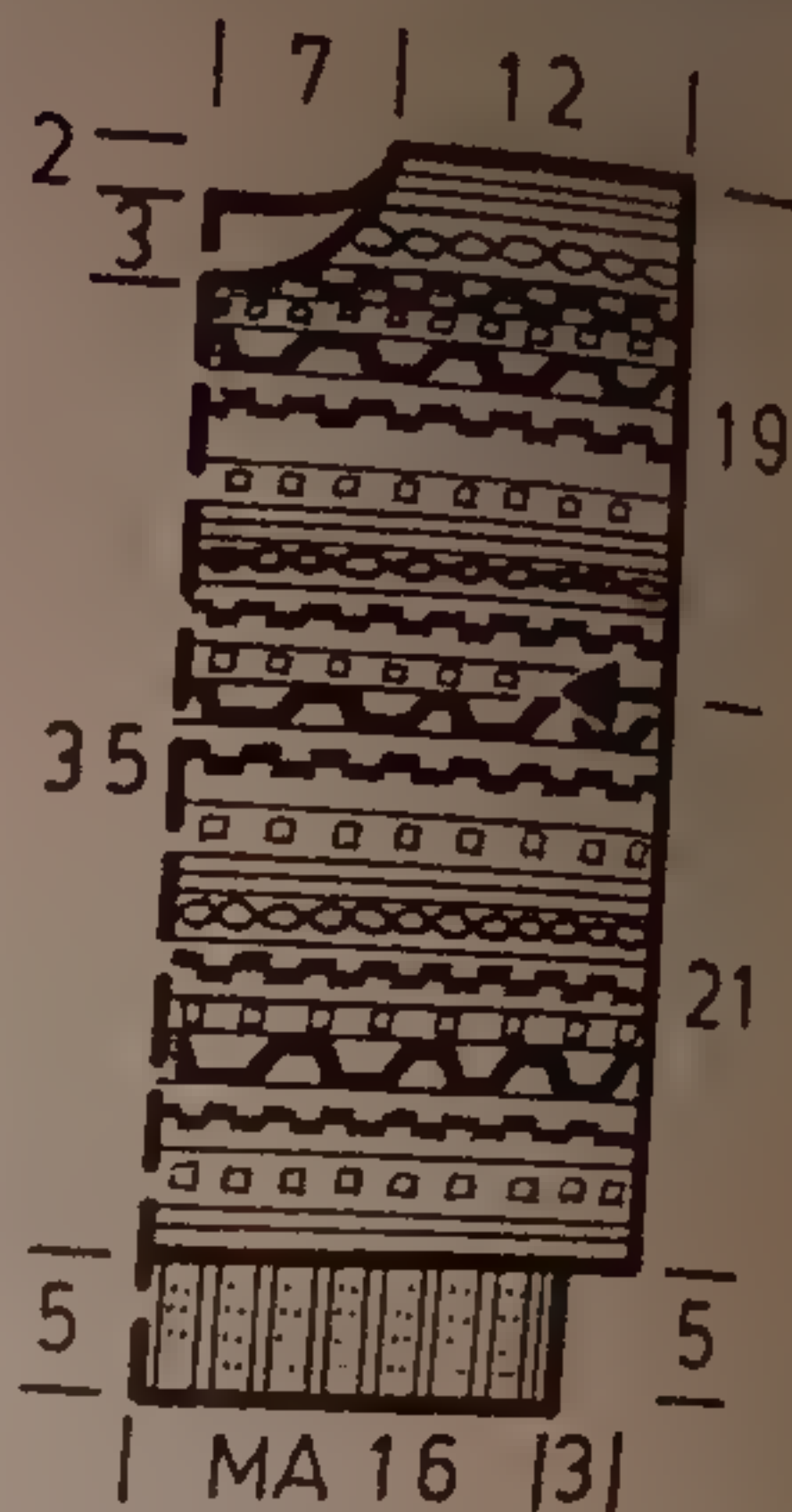
Плотность вязания:

28 п./30 р. = 10 см.

Перед и спинка: набрать синей нитью по 94 п. (32 см) и вязать 20 р. (5 см) резинкой. В последнем изн. ряду после каждой 7-й п. из протяжки вывязать 1 п. лиц. скрещенной (108 п.). Затем продолжить работу жаккардовым узором. Горловина переда (нижняя линия чертежа): закрыть средние 12 п., с обеих сторон от них закрыть 5 раз по 2 п. в каждом 2-м р., еще 4 р. вязать прямо. Горловина спинки: закрыть средние 12 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 6 п. и 2 раза по 2 петли.

Рукава: набрать синей нитью по 42 п. (14 см) и вязать 20 р. (5 см) резинкой. В последнем изн. ряду после каждой 3-й п. из протяжки вывязать 1 п. лиц. скрещенной (56 п.). Скос рукава: с обеих сторон прибавить 26 раз по 1 п., в каждом 3-м р. Через 27 см (80 р. жаккардового узора) петли закрыть.

Бейка горловины: набрать синей нитью 92 п. (30 см) и вязать 10 р. (2,5 см) резинкой. Петли перевести на вспомогательную нить. Детали изделия сшить. Бейку пришить по краю горловины кеттельным швом.

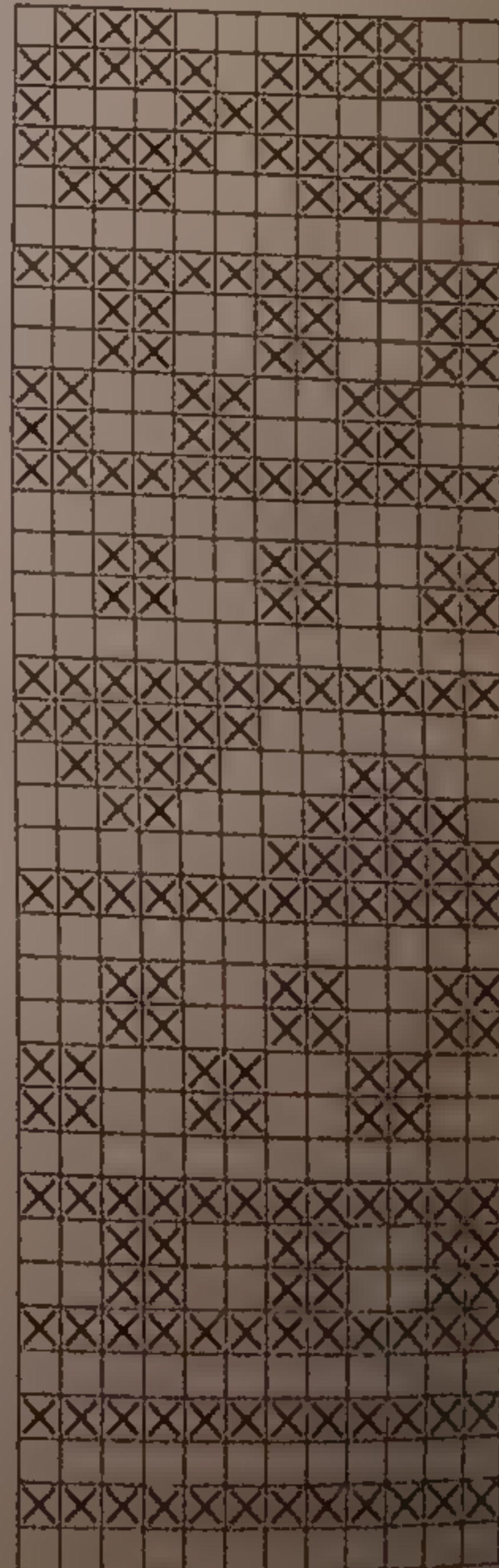


12 | 9 | 3 | MA 7 |

Условные обозначения 12а:

- = белая нить
 ⊗ = синяя нить

12а





13

Жакет с жаккардовым узором Размер 128—134

Вам потребуется: пряжа (50% тонкой мериносовой шерсти, 50% полиакрила; 50 г = 150 м) темно-синей, 250 г белой; спицы № 2,5 и 3.

Лицевая гладь (спицы № 2,5).

Плотность вязания: 31 п. = 10 см.

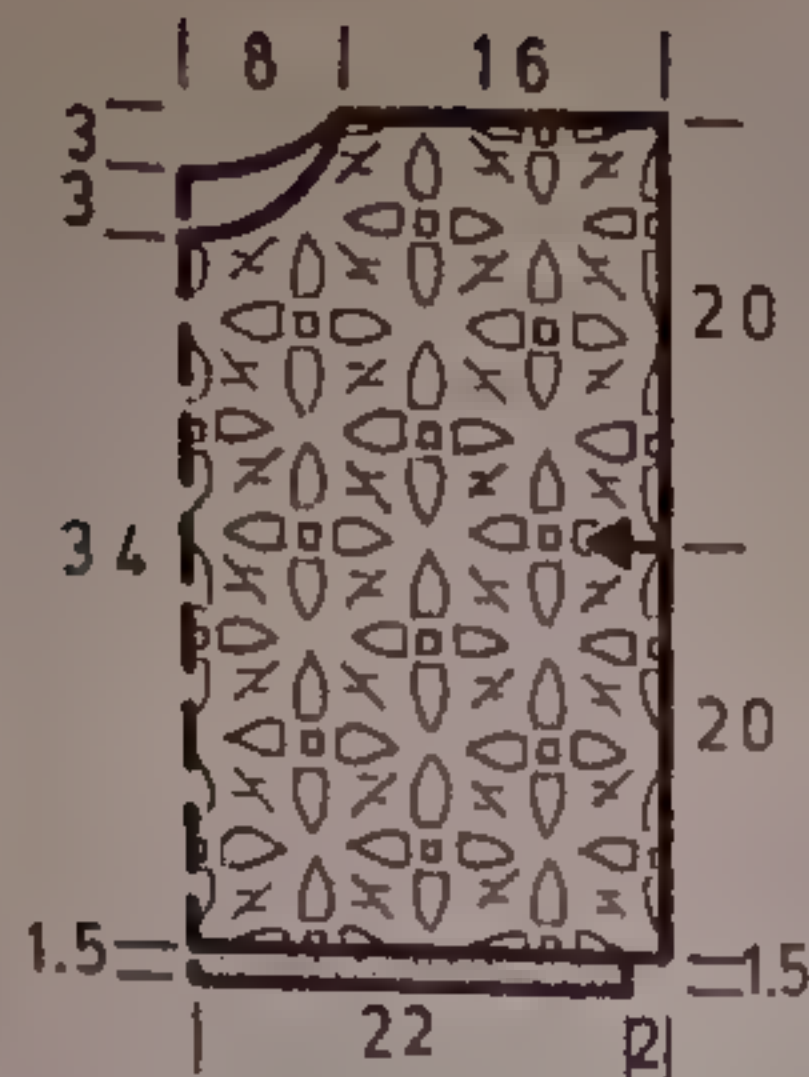
Жаккардовый узор (спицы № 3): вязать лиц. гладью по схеме 13а. При вязании нитями двух цветов нерабочую нить протягивать свободно по изн. стороне узора. В ширину и высоту повторять раппорт.

Плотность вязания:

28 п./32 р. = 10 см.

Полочки: набрать темно-синей нитью по 68 п. (22 см). Для подгибки (на чертеже выкройки отсутствует) вязать 3 р. лиц. гладью, для линии сгиба 1 изн. ряд лиц. петлями и затем 2 р. лиц. гладью. Продолжить работу жаккардовым узором. Горловина переда (нижняя линия чертежа): убавить в каждом 2-м р. 1 раз 10 п., 3 раза по 3 п. и 4 раза по 1 п., еще 4 р. вязать прямо.

Спинка: набрать темно-синей нитью 137 п. (44 см). Для подгибки



13

(на чертеже выкройки отсутствует) вязать 3 р. лиц. гладью, для линии сгиба 1 изн. ряд лиц. петлями и затем 2 р. лиц. гладью. Продолжить работу жаккардовым узором. Горловина: закрыть средние 23 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 6 п. и 3 раза по 2 петли.

Рукава: набрать темно-синей нитью по 69 п. (22 см). Для подгибки (на чертеже выкройки отсутствует) вязать 3 р. лиц. гладью, для линии сгиба 1 изн. ряд лиц. петлями и затем 2 р. лиц. гладью. Продолжить работу жаккардовым узором. Скос рукава: после 8 р. с обеих сторон прибавить 22 раза по 1 п. в каждом 4-м ряду.

Детали изделия сшить.

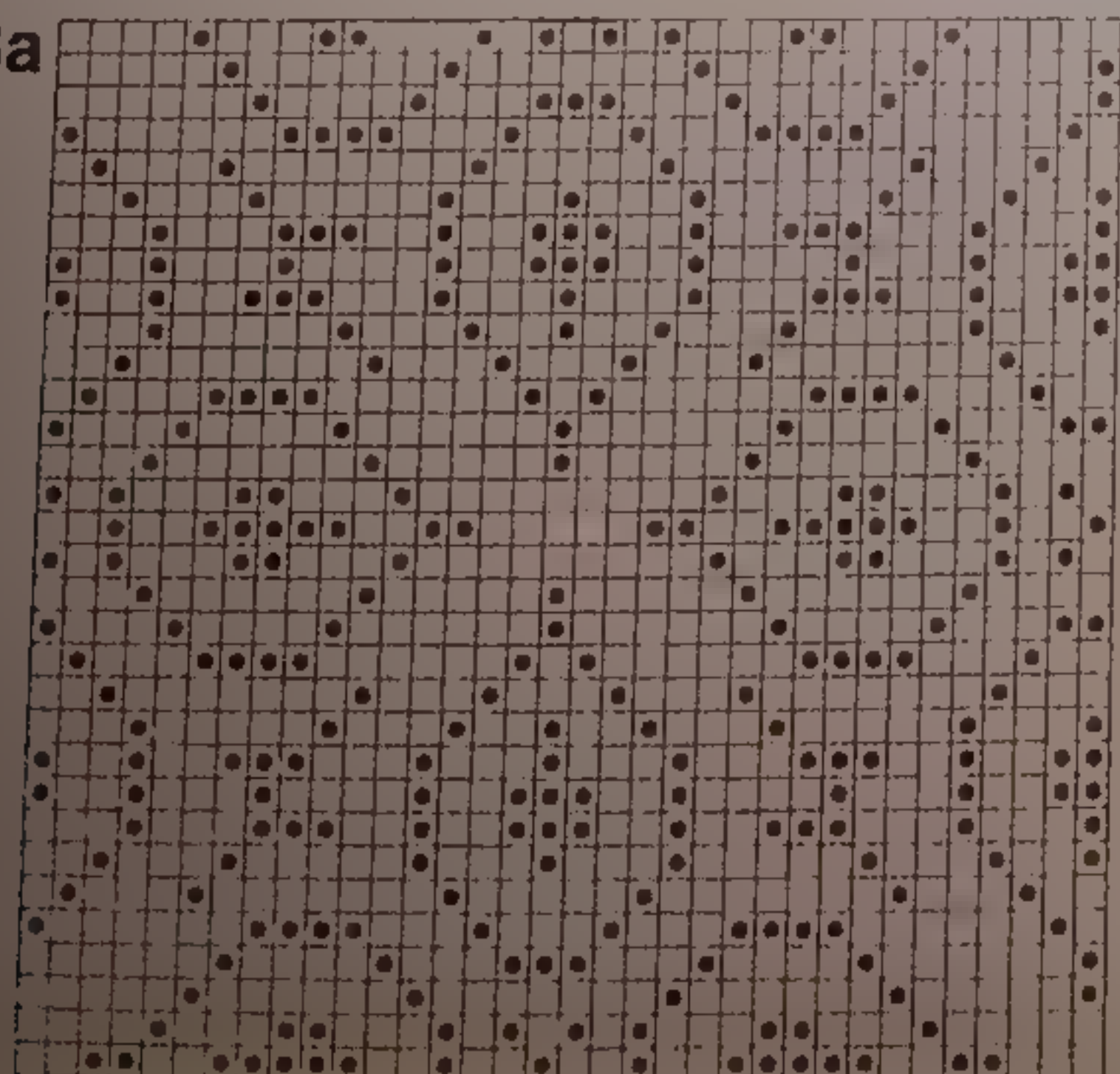
Планка переда и горловины: набрать темно-синей нитью 318 п. (103 см). Вязать 3 р. лиц. гладью, 1 изн. ряд лиц. петлями и 2 р. лиц. гладью. Петли перевести на вспомогательную нить. Планку пришить кеттельным швом. Для пуговиц сделать воздушные петли.

Условные обозначения 13а:

□ = белая нить

■ = темно-синяя нить

13а



14

Пуловер с полосами жаккардового узора Размер 110—116

Вам потребуется: пряжа (100% полиакрила; 50 г = 185 м) — 200 г белой и 50 г синей; спицы № 2,5 и 3; круговые спицы № 2,5.

Резинка (спицы № 2,5): вязать попеременно 1 изн., 1 лиц.

Плотность вязания: 28 п. (для бейки горловины 32 п.) = 10 см.

Узор «розочки» (спицы № 3): вязать лиц. гладью по схеме 14а. При вязании нитями двух цветов нерабочую нить протягивать свободно по изн. стороне узора.

Плотность вязания:

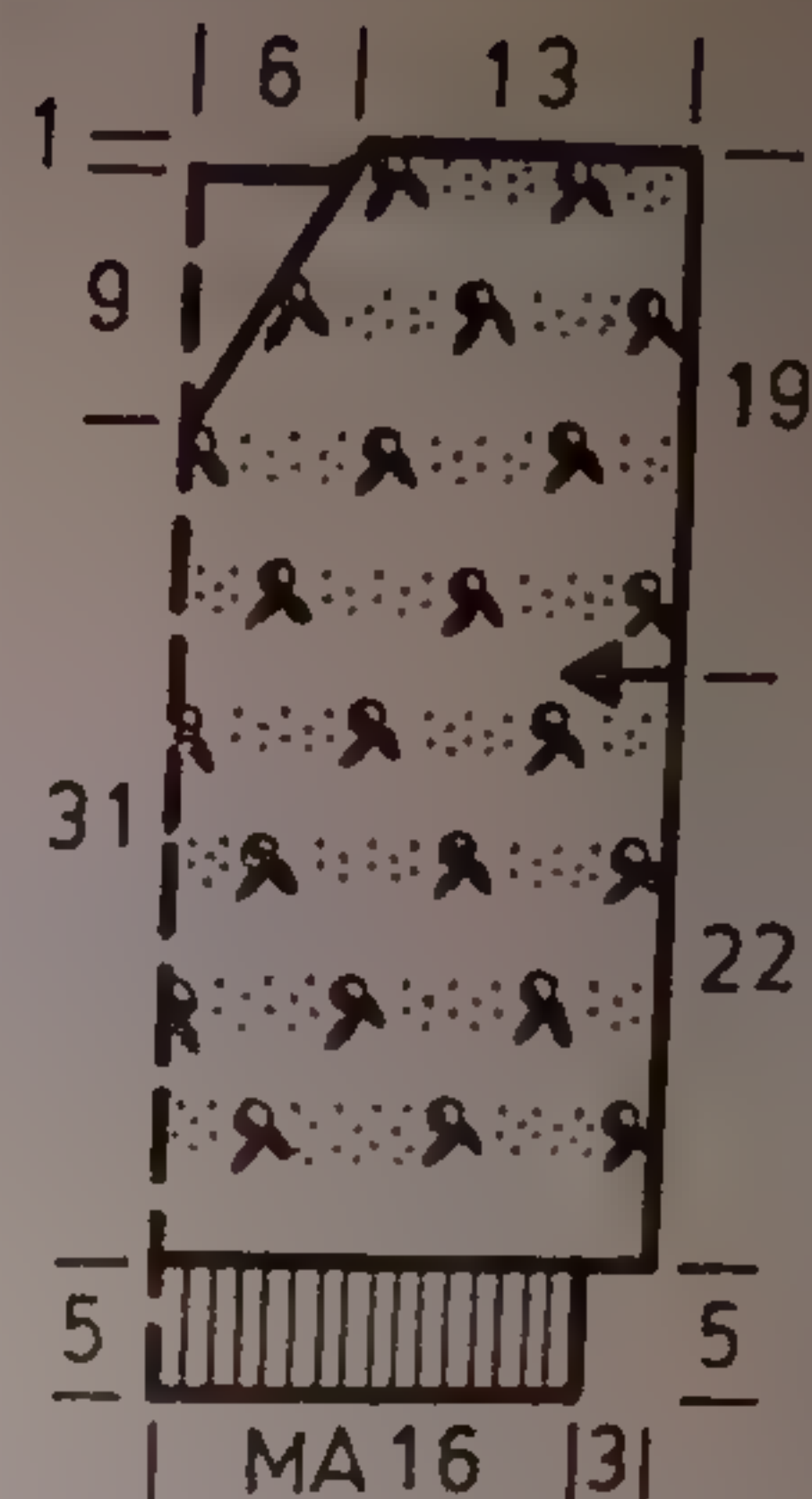
26 п./36 р. = 10 см.

Перед и спинка: набрать белой нитью по 89 п. (32 см) и вязать 20 р. (5 см) резинкой. Затем вязать узор «розочки». В 1-м р. после каждой 9-й п. вывязать 1 п. лиц. скрещенной из протяжки (99 п.). Скос выреза: через 110 р. от резинки (31 см), разделив петли пополам, с обеих сторон убавить 16 раз по 1 п. в каждом 2-м р., еще 6 р. вязать прямо. Горловина спинки: закрыть средние 19 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 5 п. и 1 раз 2 петли.

Рукава: набрать белой нитью по 41 п. (14 см) и вязать 20 р. (5 см) резинкой. Затем вязать узор «розочки». В 1-м р. после каждой 3-й п. вывязать 1 п. лиц. скрещенной из протяжки (55 п.). Стрелка = середина рукава. Скос рукава: прибавить 23 раза по 1 п. в каждом 4-м р. Через 94 р. (27 см) петли закрыть.

Бейка горловины: набрать на круговые спицы белой нитью 120 п. (38 см) и вязать 10 р. (2,5 см) резинкой. Для формирования угла в каждом ряду с обеих сторон от средней лиц. петли 2 п. вязать вместе изнаночной.

Детали изделия сшить. Бейку пришить по краю выреза кеттельным швом.



14

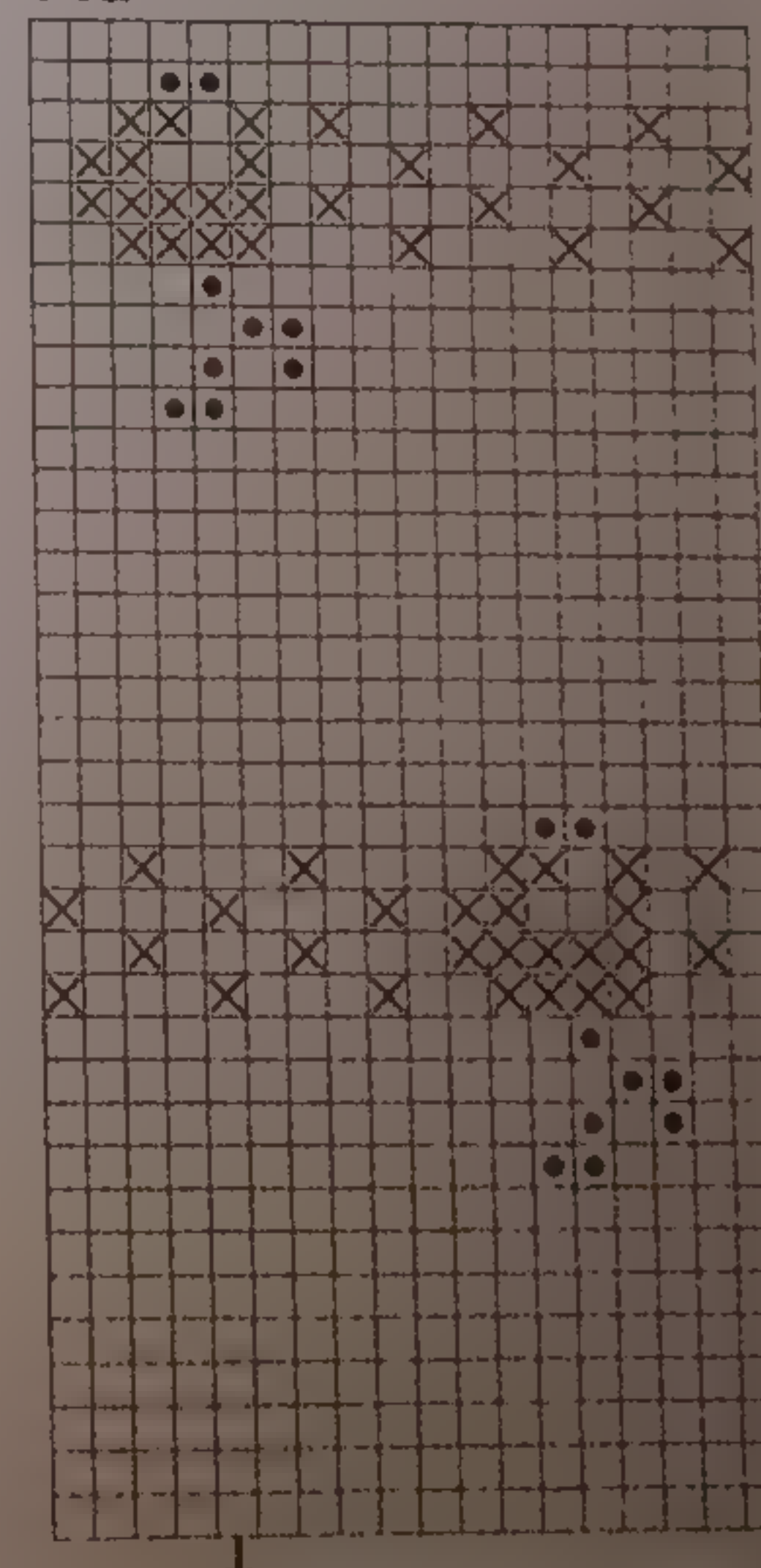
Условные обозначения 14а:

□ = белая нить

■ = синяя нить

• = стежок вышивки по петлям синей нитью

14а



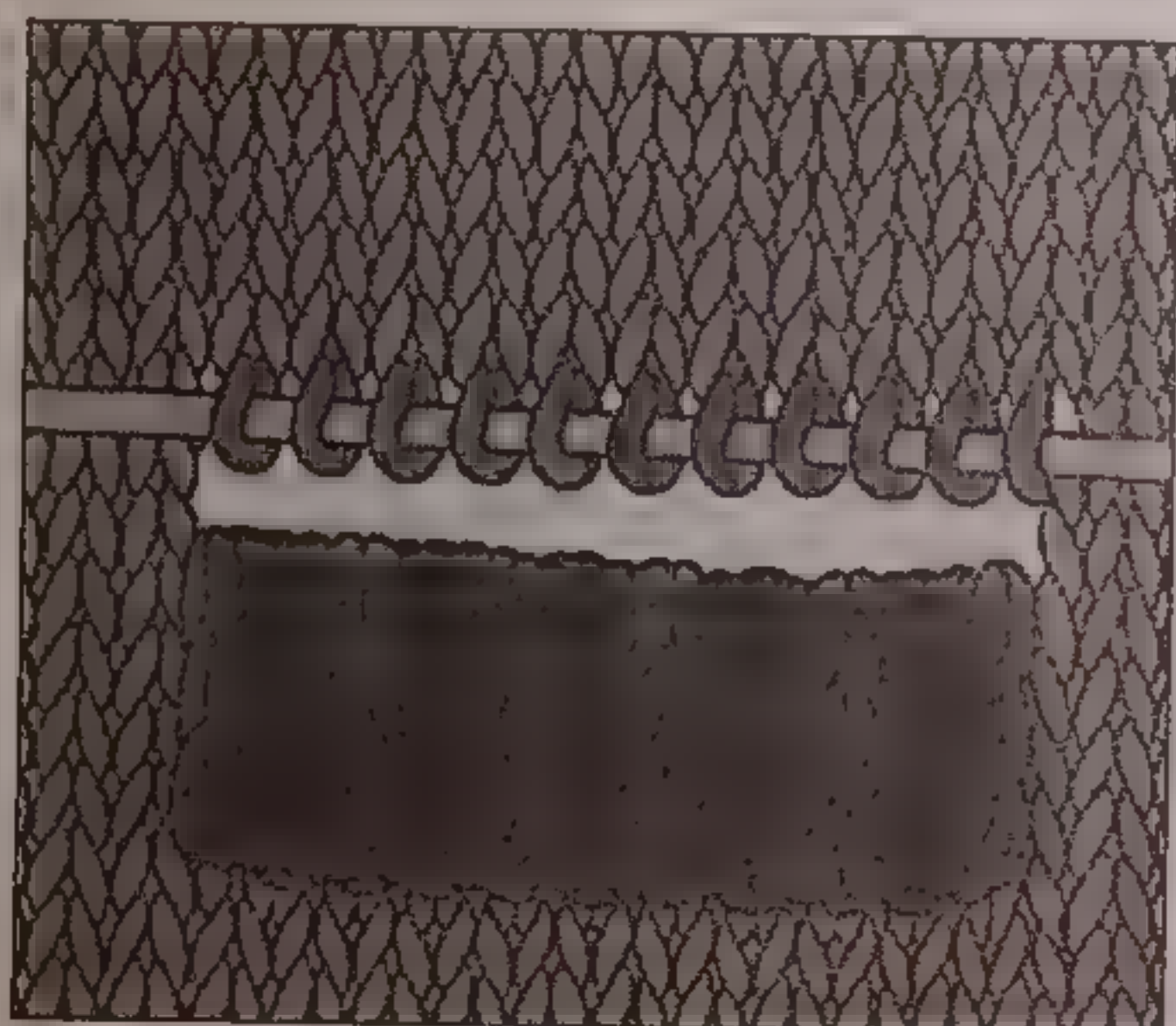
Совет. Вертикальными карманами можно дополнить готовую модель, если предусмотрен боковой шов, т. е. модель связана не вкруговую. Для этого на соответствующем месте распорите шов и свяжите мешковину и планку. Таким образом вы сможете сделать карманы на уже готовых моделях.

8-й этап. Связав мешковину нужного размера, закройте петли. Положите мешковину лиц. стороной вниз на изн. сторону жакета или пуловера, приколите с трех сторон булавками, стараясь при этом не повредить вязаное полотно.



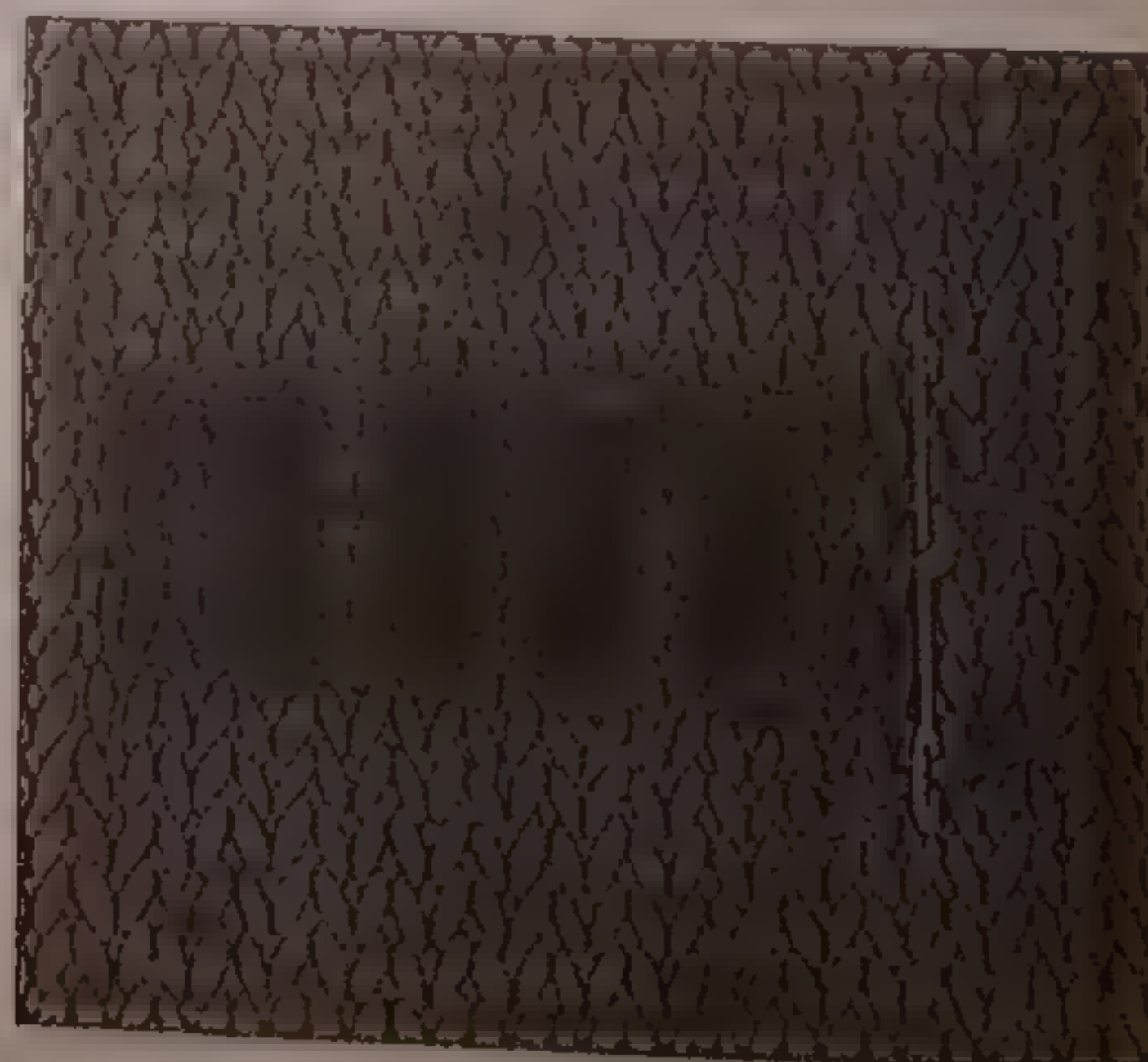
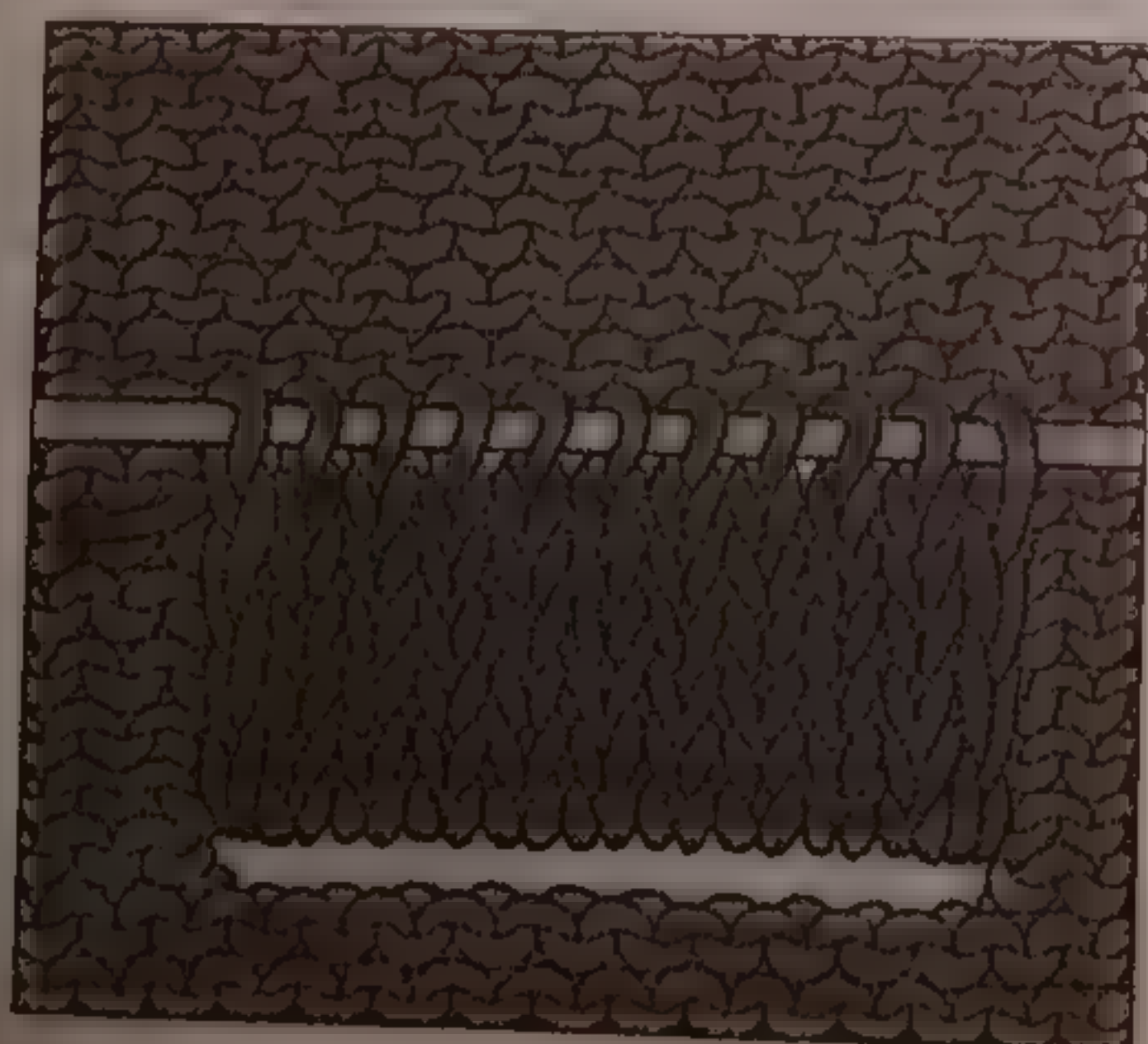
6-й этап. Эта операция следует непосредственно за 5-м этапом I раздела. Планка готова, но мешковины кармана пока нет. Наденьте открытые петли верхнего края разреза на спицу с двумя рабочими концами, удалив вспомогательную нить. Старайтесь захватить каждую петлю, чтобы ни одна из них не «убежала».

9-й этап. Расщепите шерстяную нить, вденьте ее в штопальную иглу с тупым концом и пришейте мешковину мелкими стежками так, чтобы они были незаметны на лиц. стороне изделия. Следите за тем, чтобы вязаное полотно не было стянуто или, наоборот, не оказалось растянутым. Стежки лучше делать мелкие, но достаточно свободные. В противном случае мешковина на лиц. стороне модели будет выделяться слишком отчетливо.



7-й этап. Поверните работу изн. стороной, так будет удобнее вязать мешковину до нужного размера (см. рис. внизу). Вяжите мешковину лиц. гладью такой высоты, чтобы она достигла последнего ряда резинки жакета. Если карман расположен высоко (например, нагрудный карман), тогда делайте глубину по собственному усмотрению.

10-й этап. Поверните модель вновь на лиц. сторону. Теперь следует прикрепить короткие стороны планки. Приколите их булавками и пришейте мелкими стежками.



ВЫШИВКА КРЕСТОМ

Например,
на широкой кайме
спортивного
пуловера
в классическом
«теннисном» стиле.

8 Пуловер с цель-
нокроеным ру-
кавом выполнен
ажурным узором.
Планки, связанные
отдельно, украшены
вышивкой, а их края
обвязаны крючком
рядом пико.
Размер 38—42

8

■ ВЯЗАНИЕ + ВЫШИВКА

10 Для теплых дней: пуловер с короткими рукавами, легкий и нежный. Красивая вышивка крестом потребует внимания и усидчивости. Размер 38—42

9 Обращение к фольклору: узор вышивки напоминает узор на изразцах. Прекрасное сочетание синего с белым. Размер 38—42

Модное ВЫШИВКА

10

Фото: Зиги Хенгштенберг

е оформление пуловеров: **КРЕСТОМ**

Это несложно!

Орнамент

не вывязывается,

а вышивается

по готовому полотну.



■ ДЛA ДЕТЕИ

11 Множество точек и сказочных цветов разбросаны по этому короткому и прямому пуловеру. Пользуясь схемой в инструкции, его легко связать. Размер 110—116

ПУЛОВЕР

в фольклорном стиле



■ ДЛЯ ДЕТЕЙ

12 Узкие полоски с геометрическим узором — такой пуловер понравится и девочкам. Любители ярких красок могут сделать полоски разноцветными. Размер 110—116



Симпатичный
«ДЖИНСОВЫЙ»
ПУЛОВЕР

12

■ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ОБРАЩЕНИЕ



13 Удачное сочетание: орнамент детского жакета напоминает узор на изразцах, а форма — традиционные немецкие куртки. Размер 128—134

Это новинка!

13

К традициям

14 Соединив вы-
вязанный жак-
кардовый узор и вы-
шивку, получим по-
лоски с очарова-
тельными розочка-

ми
Размер 110—116

Фото: Райнер Дорнхейм



Эти узоры вы ви-
дели когда-то на
посуде или на из-
разцах — класси-
ческие синие узо-
ры на белом фоне.
А мы предлагаем
вам это связать!

M O D I S C H E M A S C H E N

Вязание и вышивка —
повсюду розы,



...сделанные из шелка



...вывязанные

Легкие летние жакеты



И спортивно...



и женственно



...вышитые

Для малышей

Сшито, связано и вышито:
брючки, шапочки
и кофточки —
с «божьими коровками»



На пикник



Удобные пуловеры для всей семьи

KÄSITÖÖ

РУКОДЕЛИЕ. АЛЬБОМ 12

РУКОДЕЛИЕ

АЛЬБОМ 12. 1977

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--------------------------------------|-------------------|
| ТКАНЫЕ И ПЛЕТЕННЫЕ СУМКИ | 1—5 |
| ПЛЕТЕННЫЕ КРУЖЕВА | 6—7, 10—11, 14—15 |
| ГОБЕЛЕНЫ СИРЬЕ РЕЙТАВ | 8—9, 12—13 |
| ПЛЕТЕННЫЕ КОВРЫ ЭХАЛИЛЛЬ ХАЛЛИСТЕ | 16—17, 20—21 |
| ДЕТСКИЕ ЧЕПЧИКИ | 18—19, 22—23 |
| ДЕТСКИЕ РАСПАШОНКИ, ОДЕЯЛА, КОФТОЧКИ | 26—27 |
| ГОБЕЛЕНЫ КРИСТИЙНЫ КААЗИК | 24—25, 28—29 |
| ВЯЗАНИЕ ЖИЛЕТА | 30 |
| ВЯЗАНИЕ НОСКОВ | 30—31 |
| ГОБЕЛЕНЫ ВИЙВЕ КУЛМ | 32—33 |
| ШАПОЧКИ, НОСКИ, ВАРЕЖКИ | 34—35 |
| ВЯЗАНЫЕ ЖАКЕТЫ, КУРТКИ, ДЖЕМПЕРЫ | 40—48 |
| ПЛЕТЕННЫЕ ПОЯСА | 42—43 |

Альбом высылается только через магазин «Книга-почтой», Таллин, 200001, п/я № 199. Издательство заказы не принимает.



© Издательство «Кунст» 1977

6П9.3
Р 85

К 80104—026
М 905(16)—77 11—77

РУКОДЕЛИЕ. АЛЬБОМ № 12, 1977 г.

Составитель Эмми Вахелайд. Оформление: Марье Юксине. Издательство «Кунст» при Художественном фонде ЭССР, Таллин, ул. Лай, 34. Редактор Л. Мяртман. Редактор русского текста Г. Дюмидова. Художественный редактор Т. Алликвез. Технический редактор А. Пилль. Корректор Д. Аас.

ИБ № 95.

Сдано в набор 17 V 1977. Подписано к печати 28 X 1977. Бумага 60×100/8. Печатных листов 6+4. Условно-печатных листов 8,88. Учетно-печатных листов 14,42. Тираж 100 000. Типография Издательства КПЭ, Таллин 200090, Парнуское шоссе, 67-а. Заказ № 1668. Цена руб. 1.70.



ЭММИ
ВАХЕЛАЙД.

Родилась в 1923 году в Таллине. Художник по текстилю и модельер. Составитель альбома «Рукоделие».



МИРАЛЬДА
ПАЙЮМАА.

Родилась в 1943 году в Печорах. Художник по текстилю.



СИРЬЕ
РЕЙТАВ.

Родилась в 1941 году в Таллине. Художник по текстилю.



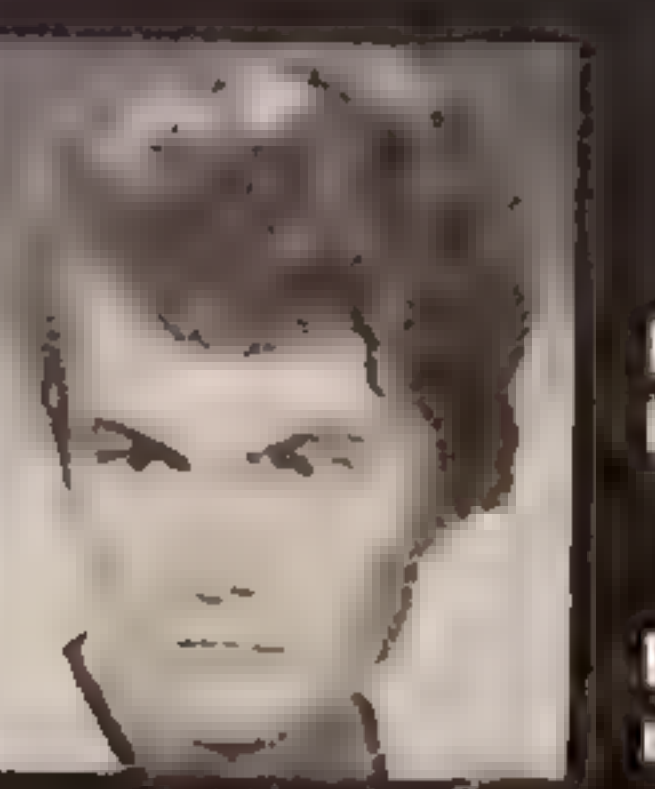
ЭХАЛИЛЛЬ
ХАЛЛИСТЕ.

Родилась в 1948 году в Ропла. Художник по текстилю.



КРИСТИЙНА
КААЗИК.

Родилась в 1943 году в Таллине. Живописец.



ВИЙВЕ
КУЛМ.

Родилась в 1942 году в Йыгева. Художник по текстилю.

ЛН.
О И
Со.





Любительницам рукоделия мы предлагаем в этом альбоме несколько идей для изготовления модных сумок — как праздничных, так и повседневных. Тканая, плетеная или выполненная в технике «макраме» сумка уместна на улице, в танцевальном зале и театре. Выберите то, что Вам подходит и — за дело! Желаем успеха! Одно изделие можно выполнить в разной технике — сумка, например, соткана на станке или на раме, а ручки — плетеные или «макраме» (см. стр. 1, 5 и 6).

СУМКИ В ТЕХНИКЕ «МАКРАМЕ» (стр. 4).

Материал — льняная нить, осушенная впятеро. Нить укорачивается при завязывании узлов приблизительно в четыре раза, при вывязывании сетки — несколько меньше, но при плетении тесьмы двойными плоскими узлами переплетающаяся нить (не основная) укорачивается в 6—8 раз.

1. Простые двусторонние узлы (рис. 1). Туго натянуть одну или несколько средних нитей. Двумя нитями вывязывать поочередно справа налево и слева направо простые односторонние узлы.

Плоские узлы (рис. 2 и 3) делаются четырьмя или большим количеством нитей. Обычно в середине — четное число нитей. Первую нить провести слева направо над второй и третьей. Четвертую нить — над первой, затем под второй и третьей накрест вывести из возникшей слева петли.

Скрещенные узлы получаются при повторении приемов плоско-

го узла, в результате чего получается скрещивание.

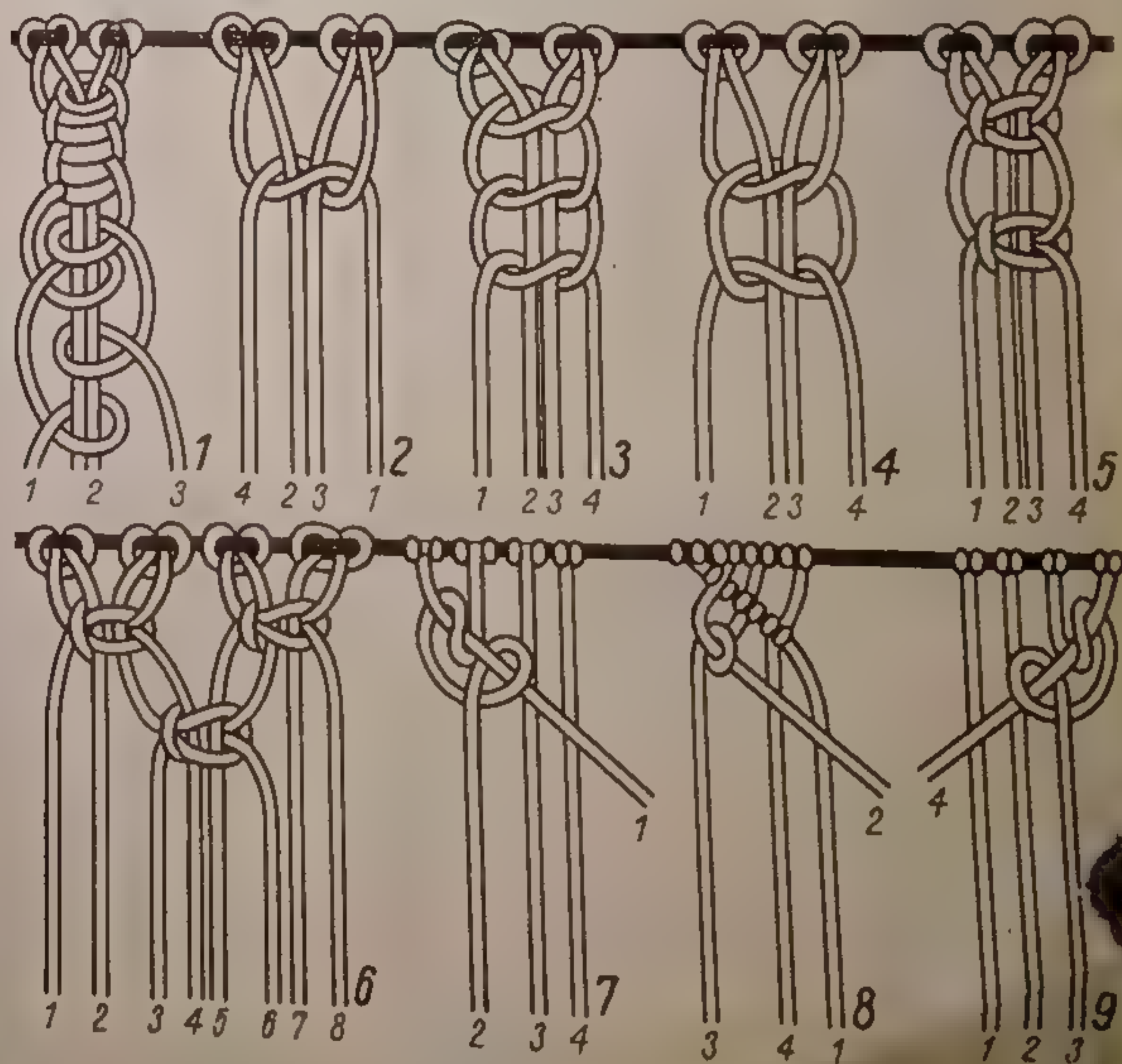
Двойные плоские узлы (рис. 4 и 5). Первая часть такого узла делается аналогично плоскому узлу, вторая — в обратной последовательности. Первая нить проводится справа налево над второй и третьей; находящаяся слева четвертая нить — над первой, под второй и третьей и выводится через образовавшуюся справа петлю.

Сетчатая поверхность (рис. 6) — из двойных плоских узлов.

Брибочки (рис. 7, 8 и 9). Брибочка с наклоном вправо плетется левой рукой, правая рука натягивает основные нити. Брибочка с наклоном влево плетется правой рукой (рис. 9). Натянутая нить является основой, на которой вторая, третья и четвертая нити завязываются каждая двойным узлом.

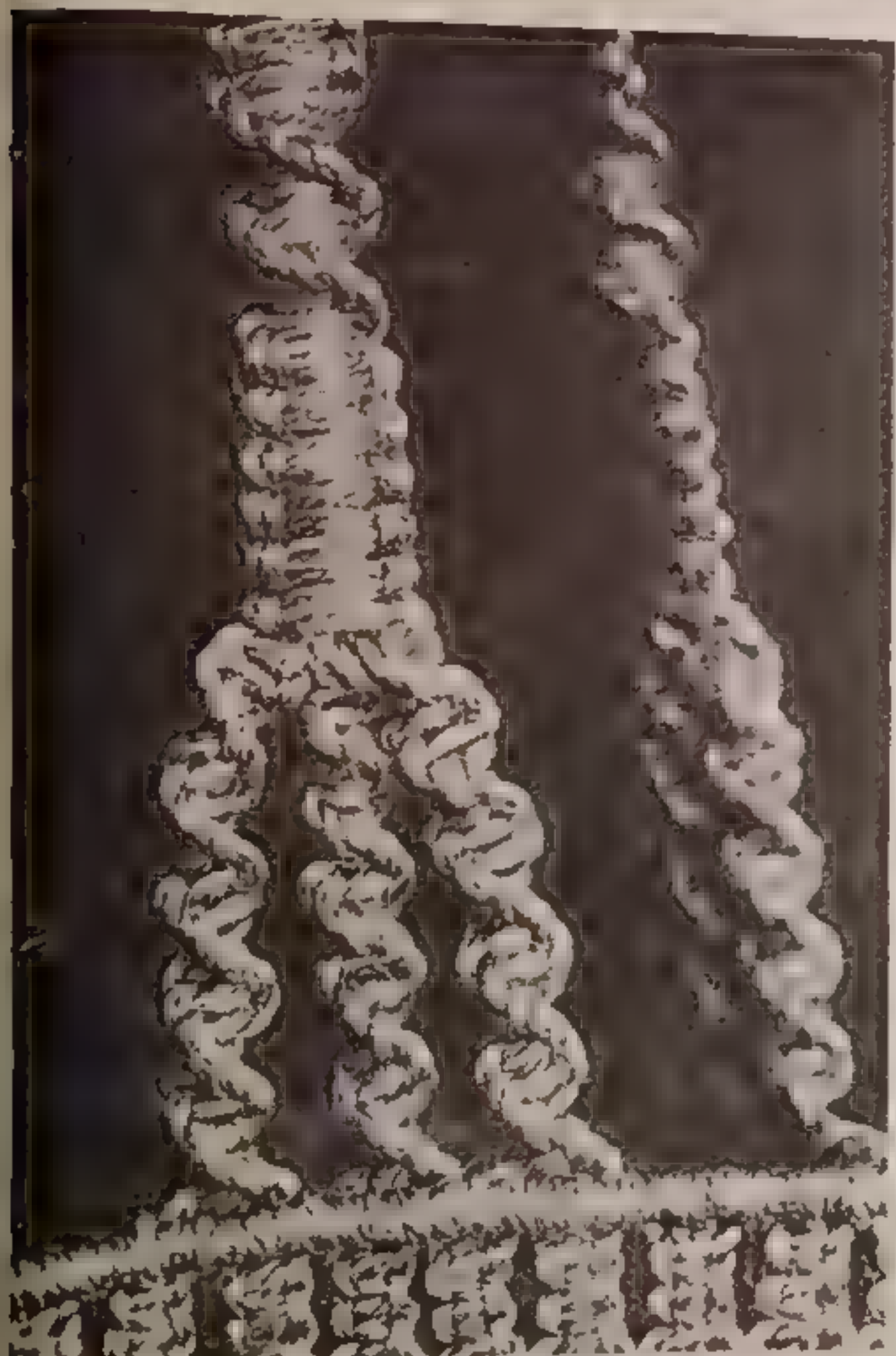
1. СУМКА (фото 1, стр. 2, рис. 10). Работа начинается с плетения ручки. Для основы ручки взять 20 нитей (в восемь раз больше высоты сумки + длина ручки) и для вязания узлов — 4 нити (в восемь раз больше высоты сумки + 6—8 длин ручки). Все нити связать посередине и отсюда начинать плетение. Сплести двойными плоскими узлами 40 см тесьмы (рис. 4 и 5), четырьмя нитями вокруг двадцати. В конце ручки сделать двумя рядами косых брибочек ромб (фото 2, рис. 7, 8 и 9), одной нитью вокруг двух

(Продолжение на 3 обл.)





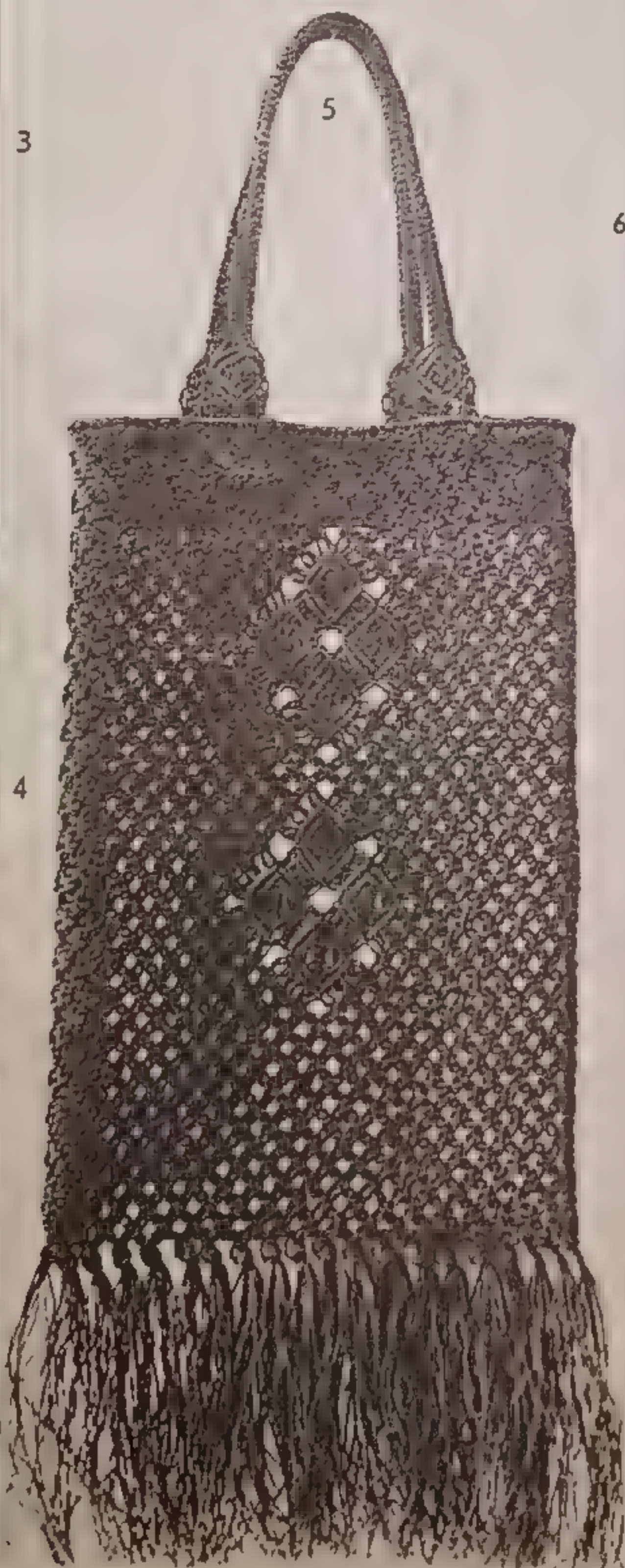
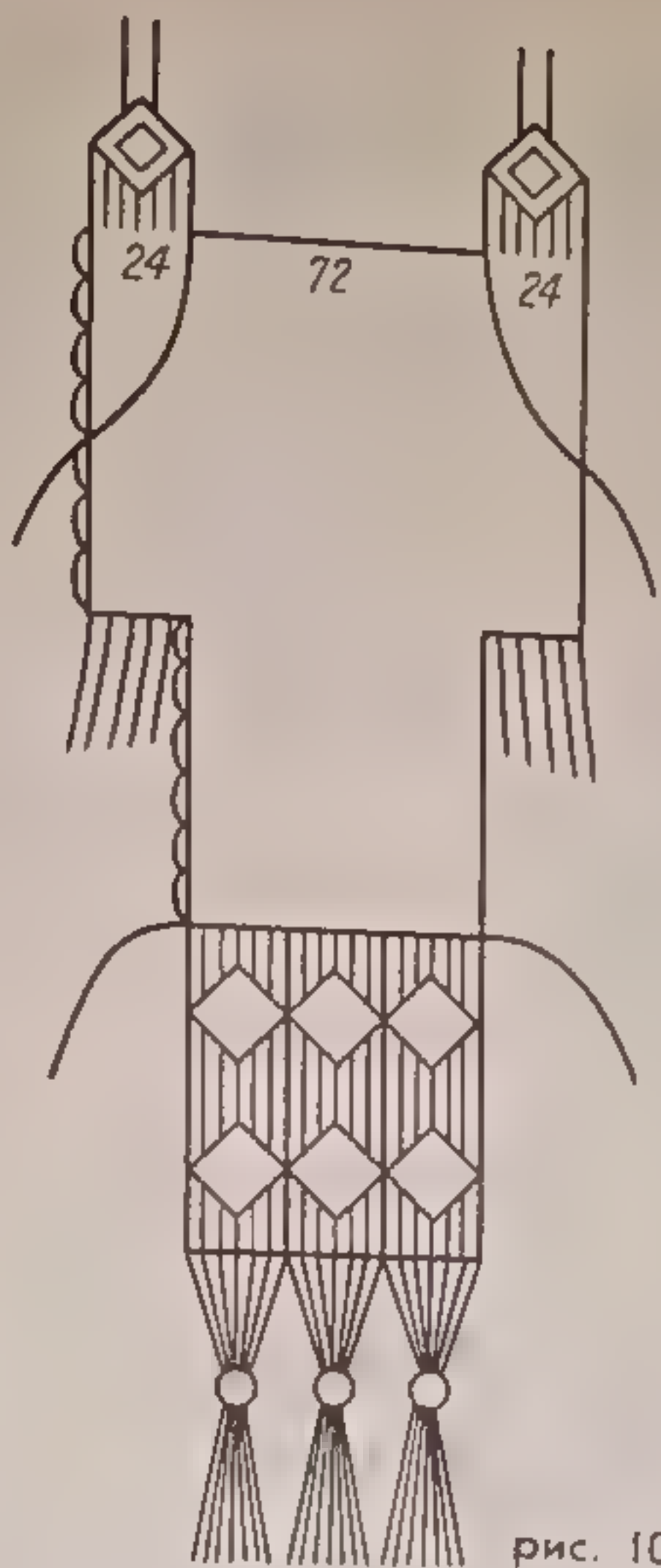
2



3



4



6



3



ТКАНЫЕ СУМКИ

Ткань для сумки можно соткать на раме, если нет станка. Деревянная рама (из планок 5×5 см) делается на 40 см шире и длиннее размера сумки. Планки насаживаются на шипы и к углам полученного прямоугольника прибиваются с обратной стороны треугольники из шестислойной фанеры, чтобы рама не расшатывалась. Для прикрепления основы на верхнем и нижнем краю рамы набивается ряд гвоздей (по три на сантиметр), т. е. гвоздь для каждой нити основы. Планки не потрескаются, да и натягивать основу на гвозди удобнее, если они вбиты в несколько рядов. Основу прикреплена к обоим концам рамы. Делается бердо, которое передвигается вверх—вниз. Взять льняной шнур той же толщины, что и основа, один конец его привязать к левой планке рамы, затем из этого шнура сделать крючком на нитях основы цепочку так, чтобы через каждое звено цепочки проходила нить основы. Полученная цепочка должна быть полностью натянута между боковыми планками рамы. Такое же бердо плетется на середине рамы иверху. Верхнее бердо может быть на 1 см слабее. Затем гладкой тонкой рейкой (размером $1,5 \times 4$ см и немного длиннее ширины рамы) переплести нити основы так, чтобы одна нить была сверху, другая снизу. На обоих концах промежуточной рейки сделать отверстия и прикрепить ее горизонтально к бокам рамы шнурами. Облегчают работу и нитченки. Промежуточная рейка образует один зев, а нитченки — второй. Для нитченков взять отрезки шнура длиной в 20 см, привязать их к нитям основы через одну нить так, чтобы они свободно двигались по основе вперед—назад. Натягивая нитченки, поднимем нити основы, находящиеся за промежуточной рейкой, вверх, так образуется второй зев. Теперь связать открытые нитченки вместе по 10—12, так можно сделать зев сразу на протяжении нескольких сантиметров. Нити утка намотать восьмеркой на большой и указательный пальцы левой руки в маленькие клубочки, скрепив их посередине. Клубочек разматывать с начального конца нити.левой рукой открыть первый зев приблизительно в 10 см длиной, а правой продолкнуть в него клубочек. Затем, натянув пучок нитченков, открыть второй зев и пропустить клубочек с той же нитью утка назад, только зев будет другой. Так, переплетая ступеньками вверх, делаем работу сразу тремя нитями (Продолжение на стр. 34.)



ПЛЕТЕНОЕ КРУЖЕВО

Старинные плетеные кружева снова вошли в большую моду. Плетение кружев — такое же приятное и успокаивающее нервное занятие, как вязание и вышивание. Представление, что плетение кружев — работа, требующая особенно большого терпения и времени, обманчиво. В действительности это не сложнее, чем вязание или мережка. Необходимых приемов работы не больше. В старину в Западной Европе употреблялось больше сплетение (рис. 1—4), а в Восточной Европе — соединение между собой сотканых на коклюшках полос вязальным крючком (рис. 5, 6, 19). Плетение простой сеточки для самостоятельно обучающихся вначале легче, чем плетение кружев с комбинированной сеточкой и ткаными поверхностями. Узкие, сделанные вручную кружева сеточкой — ценное украшение для блузы или платья. Когда же появляется интерес и навыки, можно использовать эту технику для изготовления сумок, корзинок и т. д., из шнура можно сплести даже гамак.

Нить. Для плетения кружева не нужна слишком тонкая нить, годится жемчужная или такой же толщины льняная нить, а также катушечная нить № 20. Для льняной блузы желательно и кружево сделать из льняной нити. В работе, сделанной толстой нитью, красивее смотрятся все приемы плетения, при использовании же тонкой нити видны только густые и редкие поверхности. Для начала лучше выбрать несколько узких узоров сеточкой попроще и выполнить их из толстых ниток или шнура. Так можно сделать модный сейчас плетеный пояс.

Для плетения кружев важны коклюшки. В старые времена их делали точеными и очень замысловатыми. Коклюшки можно вырезать самим, если нет возможности выточить на токарном станке. Следует позаботиться о 50—60 коклюшках, в зависимости от ширины кружева. Из толстого шнура кружево можно сплести и без коклюшек (фото 11 и 12), если намотать клубки восьмеркой.

Наматывание на коклюшки. Нить следует наматывать так, чтобы оно хорошо бежало с коклюшки, но не соскакивала бы. Коклюшку взять в правую руку, нить в левую, между двумя пальцами, нить скользит между пальцами левой руки и наматывается правой рукой на коклюшку справа налево (фото 1, стр. 10) так, чтобы нить наматывалась на коклюшку сверху вниз и снизу вверх плотным слоем. Коклюшку не надо наматывать слишком полно. На умеренно намотанной коклюшке сделать сразу же бегущий узел, придерживающий намотанную нить (фото 2—4, стр. 10). Держа коклюшку в правой руке, положить нить на большой палец и левой рукой обернуть вокруг него нить так, чтобы возникла петля. Полученную петлю накинём, перевернув нить, на головку верхнего конца коклюшки. Изпод сделанного так бегущего узла нить в ходе работы плавно бежит и не соскакивает. Количество

намотанных коклюшек зависит от ширины узора кружева. Коклюшки должны быть обязательно парами, 6—10 и т. д. Пары коклюшек связываются вместе. Когда требует характер работы, можно на пару коклюшек наматывать нить непрерывно, чтобы не надо было в начале работы делать узел (фото 5).

Затем нужен круглый, плотно набитый (песком, волосом, сеном) валик из хлопчатобумажной ткани размером 38×35 см, концы стягивают ниткой в сборку. В случае необходимости надевают чепол.

Для прикрепления нитей в местах переплетения взять толстые негниущие булавки. До начала работы нужно нарисовать на бумаге точки узора, и в ходе работы вкалывать в отмеченные места для придерживания работы булавки. Если кружево длинное, бумагу с узором оборачивают вокруг валика. Когда пары коклюшек связаны, их вешают на булавки и начинают работу. Обычно на верхнюю булавку вешают две пары (четыре нити и коклюшки). Коклюшки берем парно в ладонь и держим их, переплетая внутрь, находящиеся в правой руке — справа налево, а в левой руке — слева направо. Внимательно рассмотрите рис. 1—4 на стр. 7, в остальной части следовать узору. Если в ходе работы нужно удлинить нитку, то узел делают по рис. 11, стр. 7, тогда можно длинные концы вплести в работу и место соединения не так заметно.

Смелее начинайте!

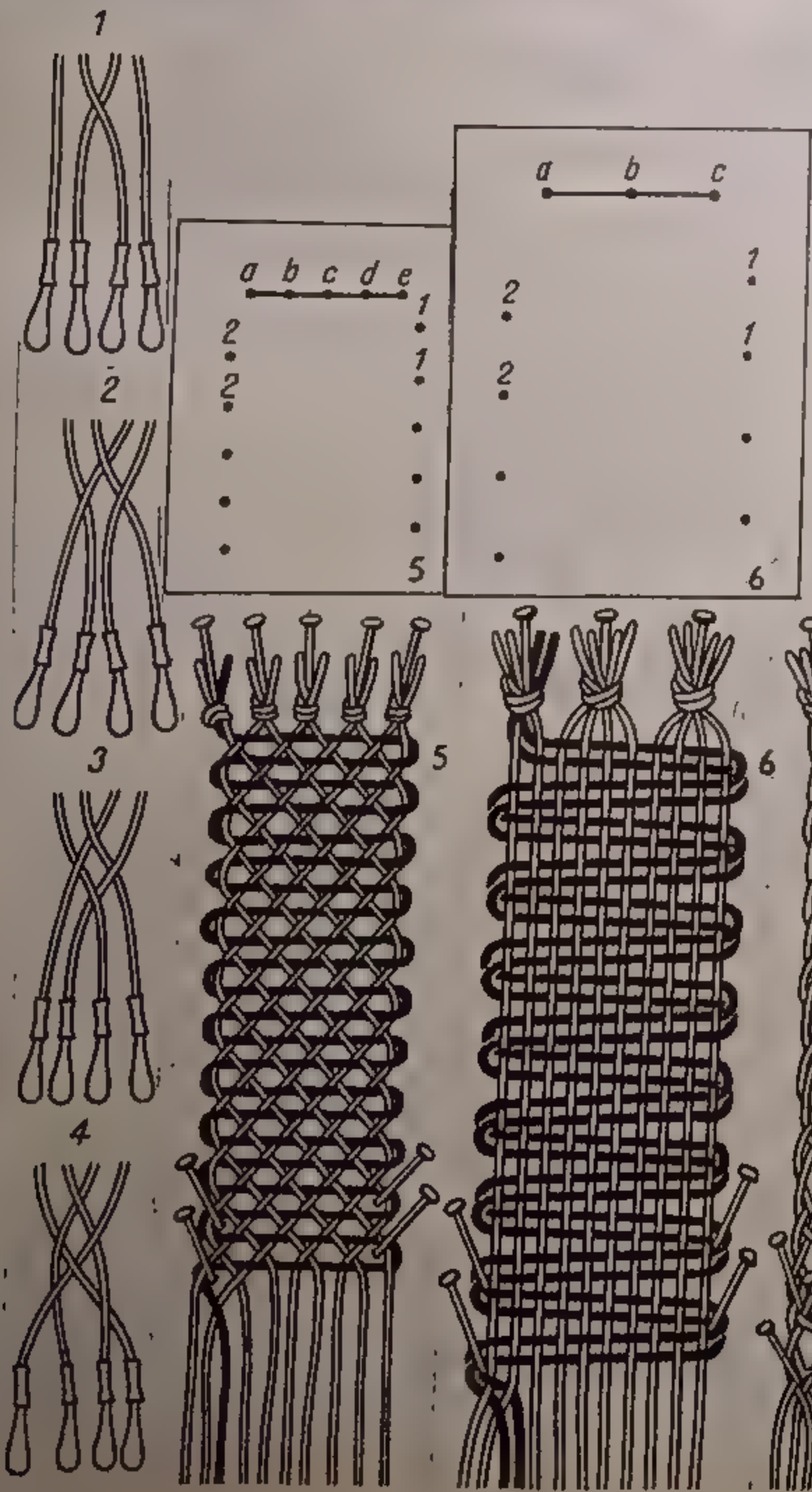
1. Для плетения модной сумки (фото 1, стр. 6) взять 44 нити. Подходит толстая льняная нить или синтетическая нить погуще. Нить длиной примерно в 10 высот сумки. Работая следите за схемой № 8, по которой вкалывают булавки в подложенную бумагу, и за узором № 10. На фото 1—10 (стр. 10—11) показан последовательный ход работы, приемы плетения на рис. 1—4, стр. 7. Бока сумки сплести четырьмя нитями, концы которых продевать штопальной иглой в готовые детали тем же приемом сплетения, каким сделана и сумка.

Из толстых ниток получается редкое переплетение и, а сумку шить подкладку из тонкой кожи или ткани подходящего цвета. Ручки сумки сплести и продеть через отверстие первого основного ряда.

2. Для изготовления сумки, которую носят через плечо (фото 2, стр. 7), сплести длинную полоску (рис. 5, стр. 7) и сшить в торбу. Длинную ручку плетут жгутом. Сумку тоже можно сделать из тесемок, сплетенных приемом жгута. См. рисунок на стр. 43.

3. Ручную корзинку (фото 3 и 4) можно сплести из бумажного шнура. Его сначала сматывают в маленькие клубочки из расчета — 10 высот корзины в один клубок (фото 11—12, стр. 11). Плетение начинать с боковой части. Начало и конец рукоделия соединить, сплетя между собою нити начальные и конечные (см. фото 4, стр. 7). Дно и ручки сплести отдельно. Корзина сплетена по узору № 15. Для прочности корзинку пропитывают олифой, покрывают масляным лаком, либо 6—7 раз нитролаком. Иногда красят масляной краской.







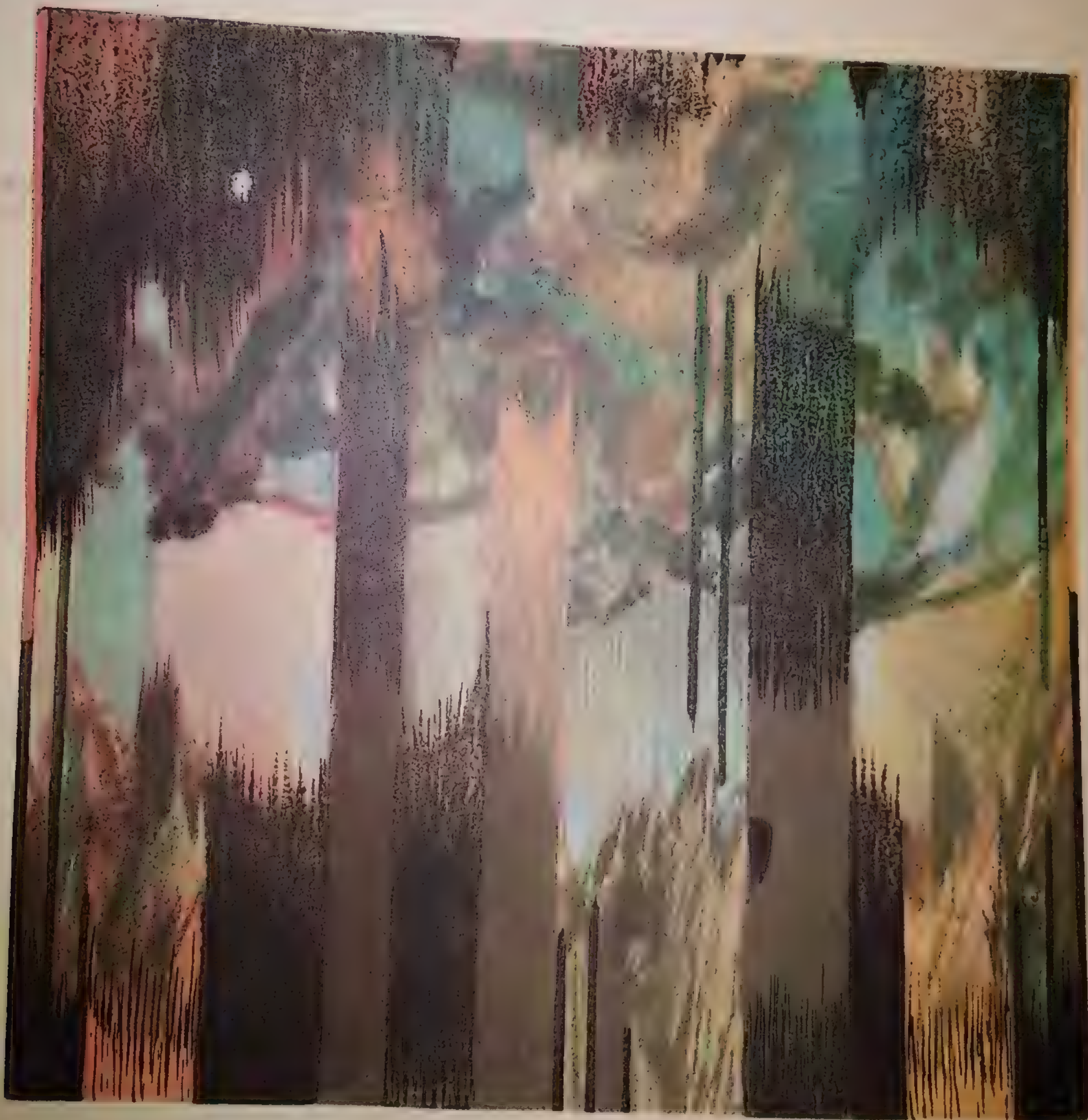
ГОБЕЛЕНЫ
СИРЬЕ
РЕЙТАВ

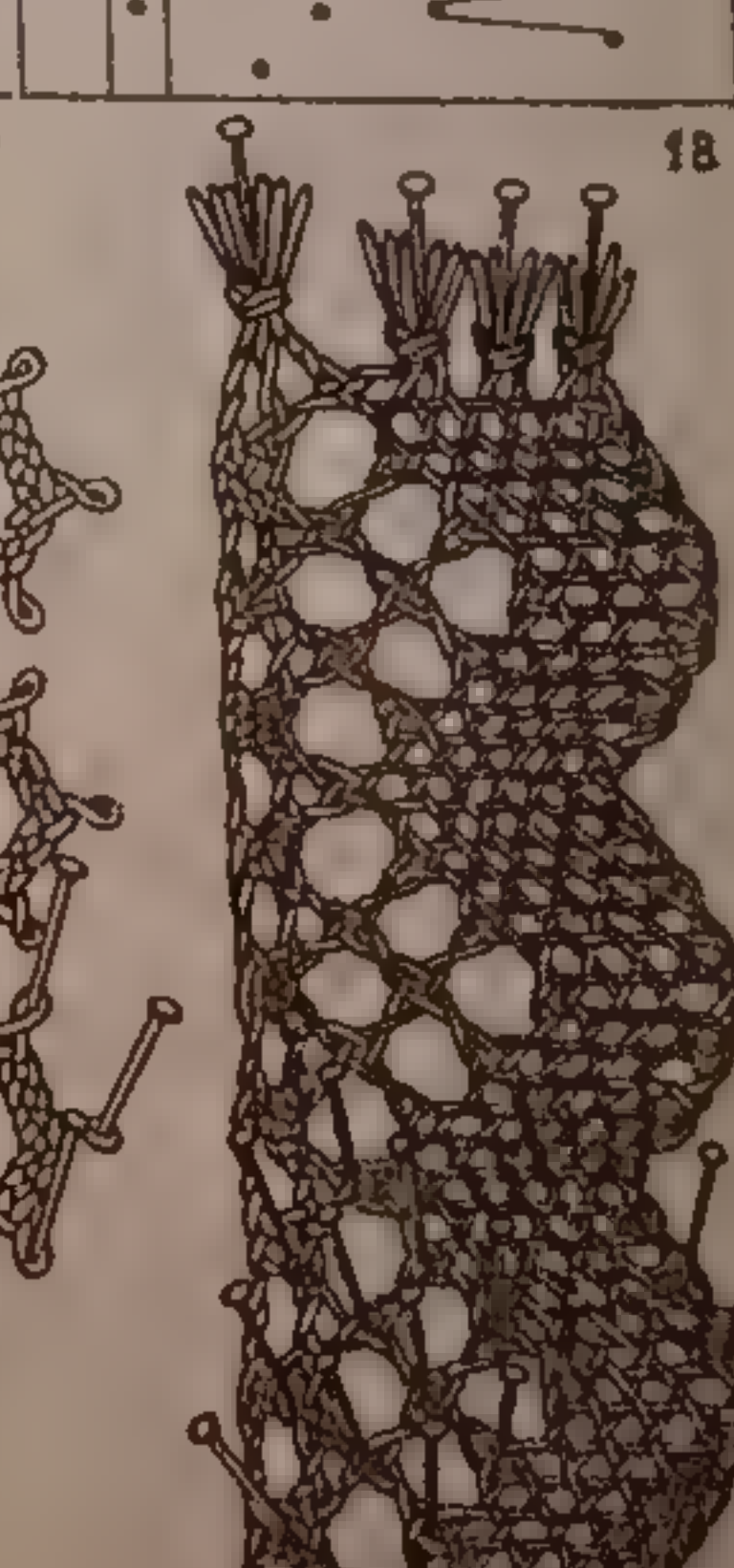
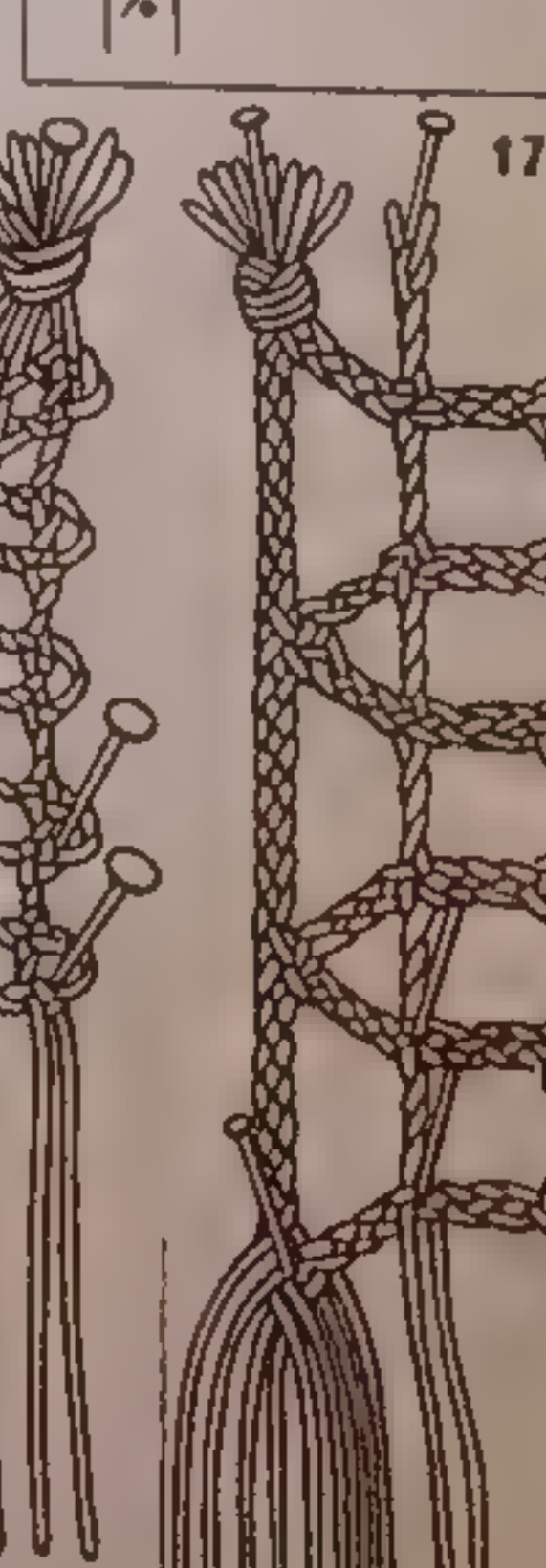
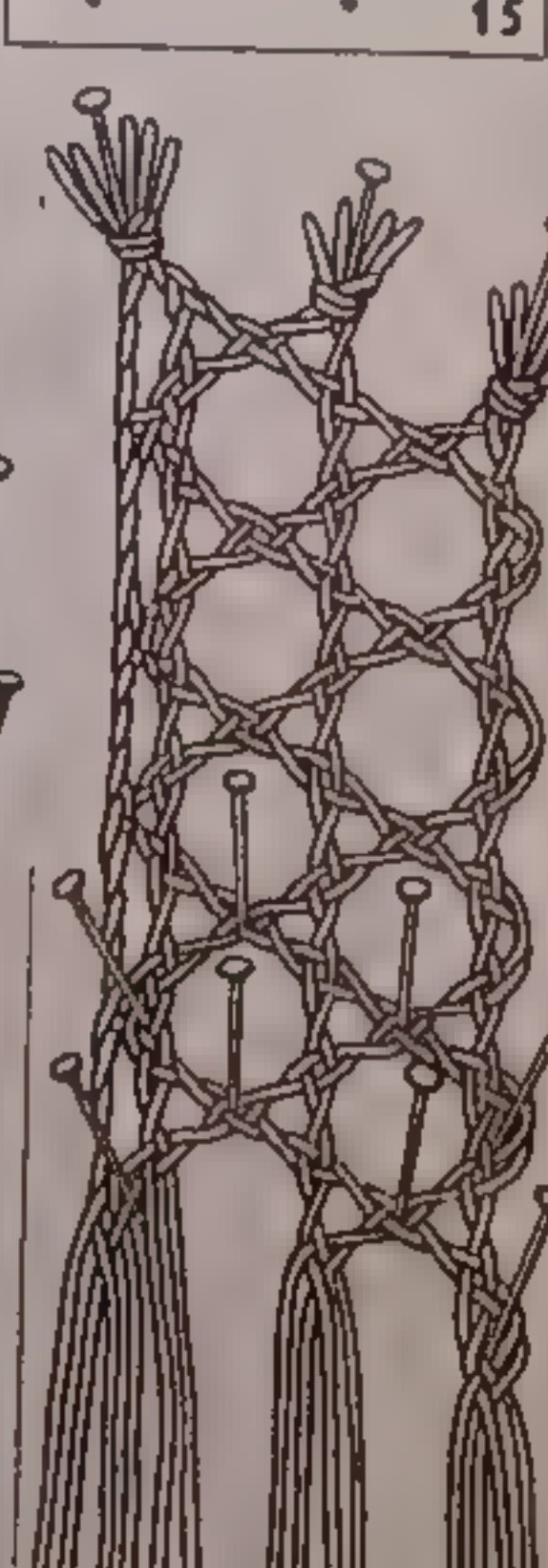
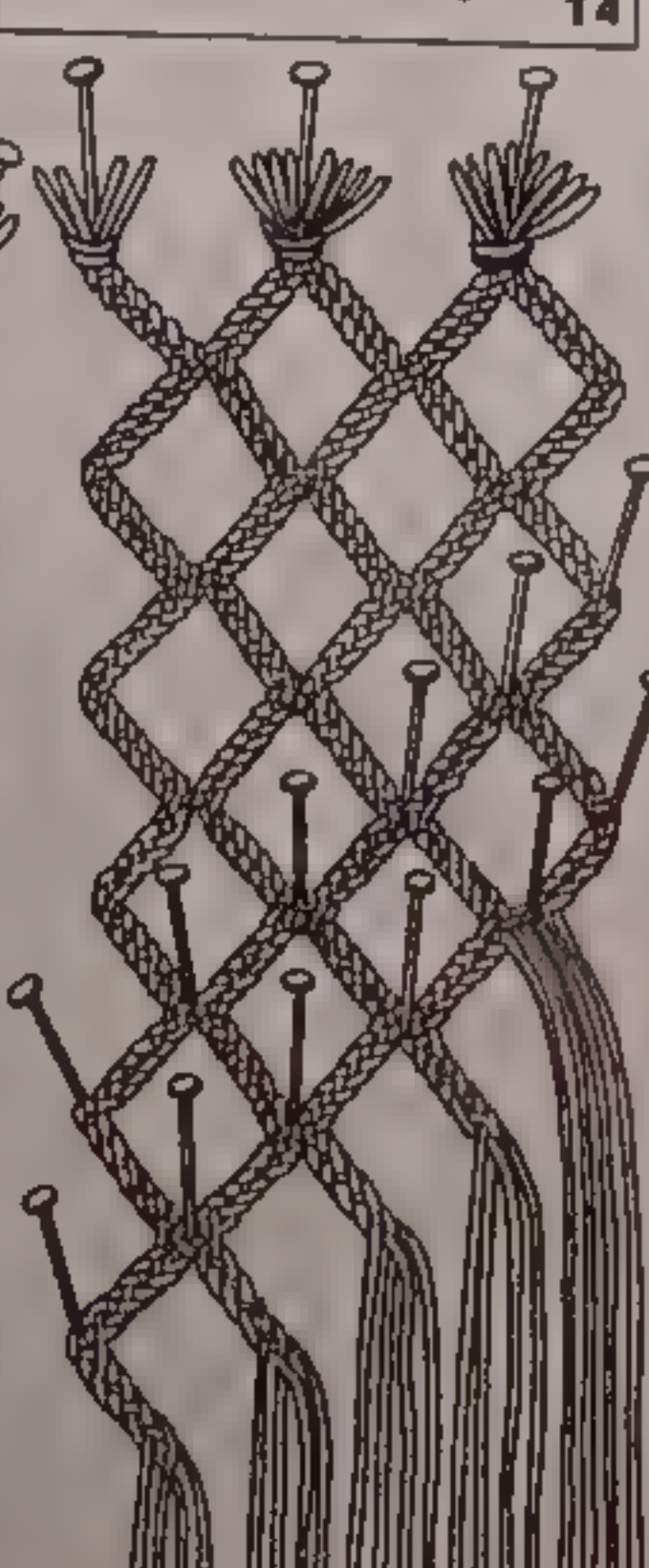
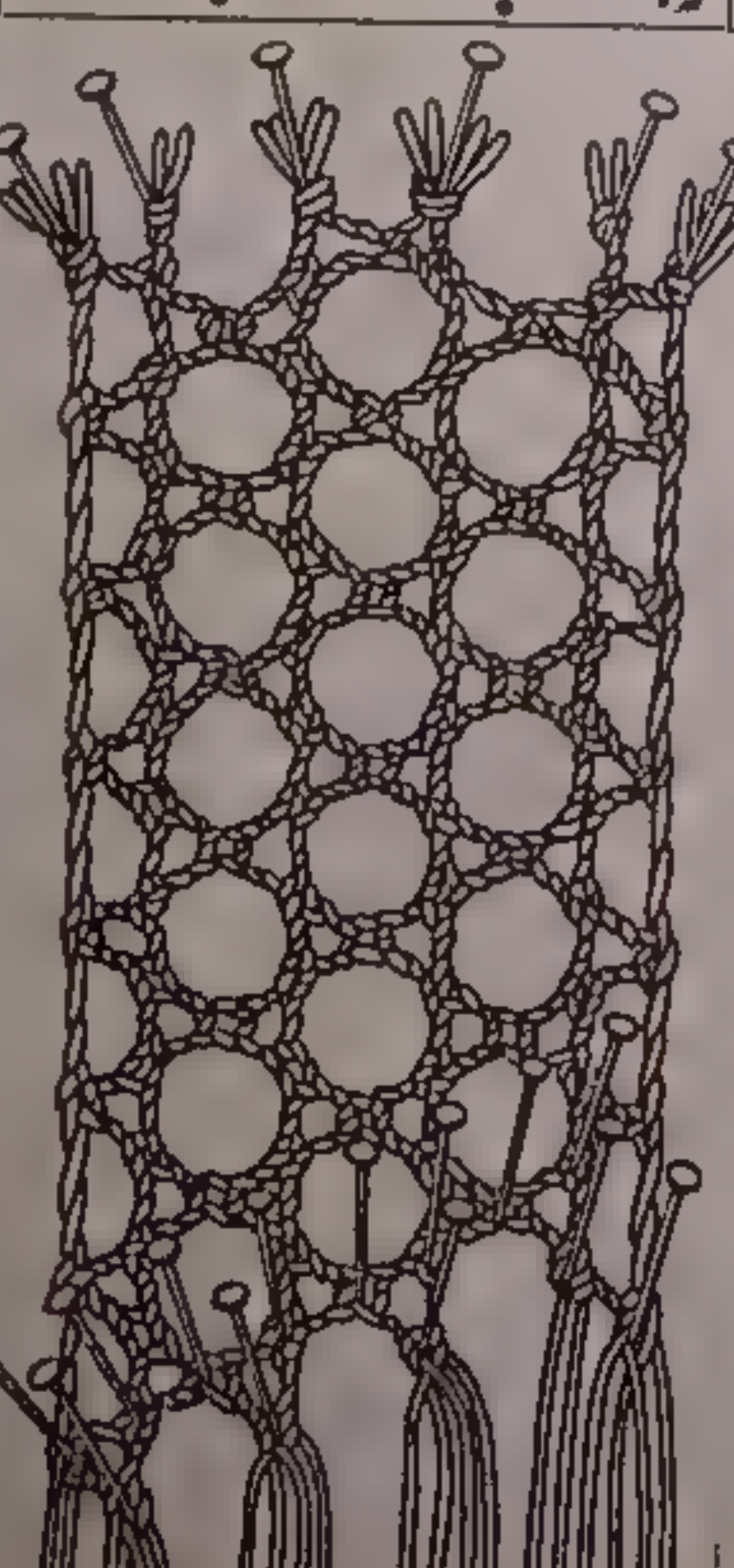
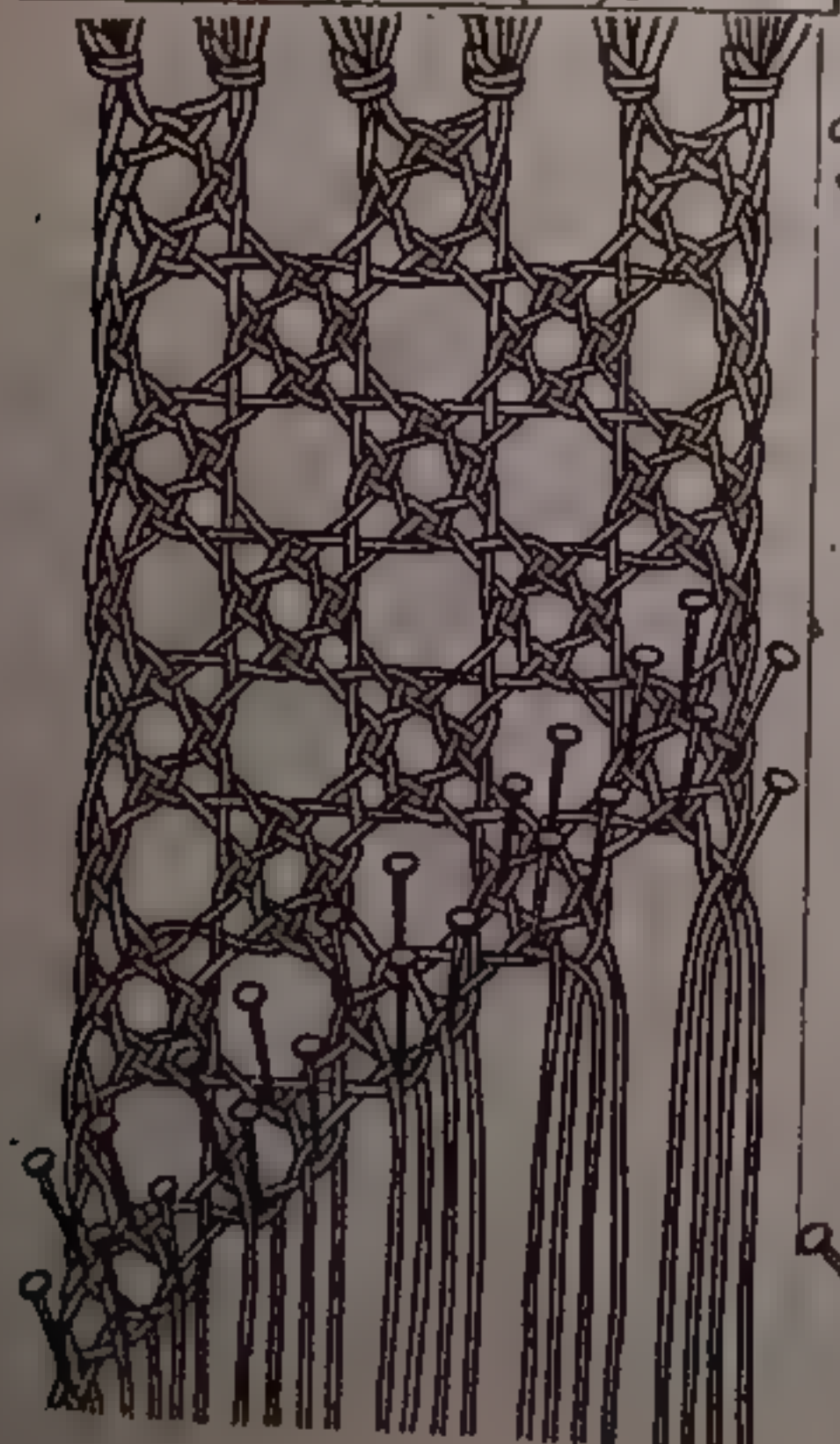
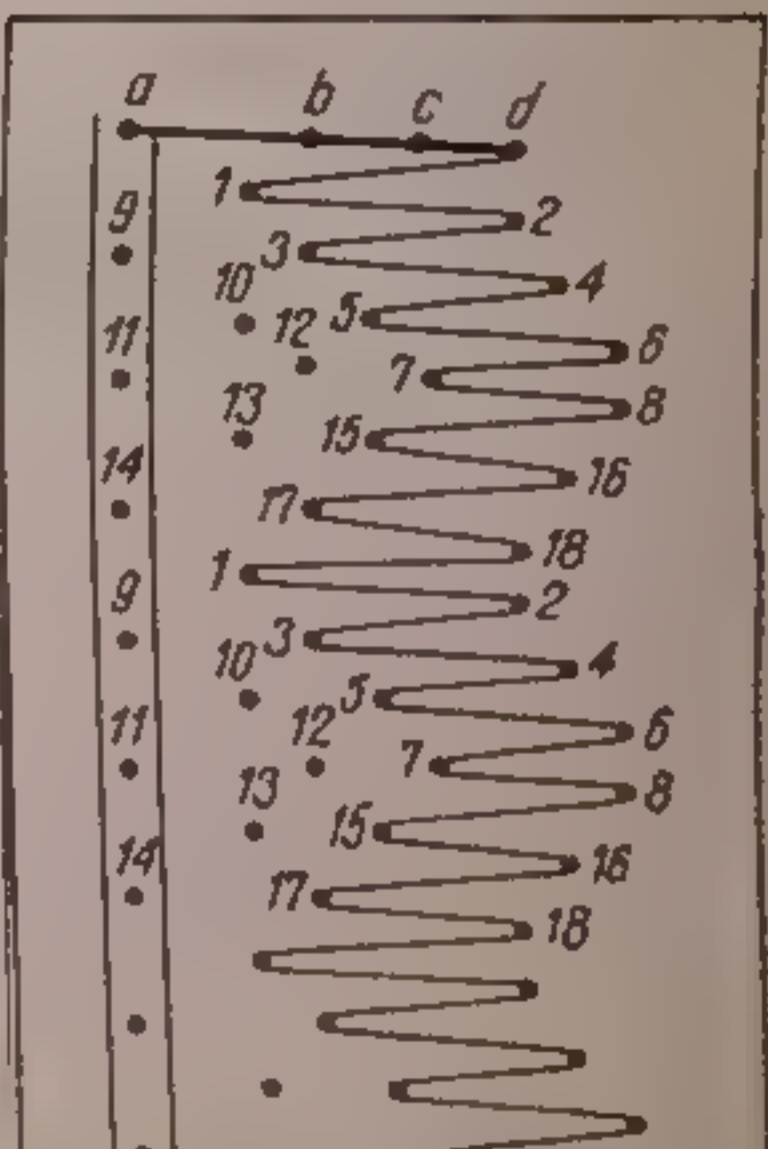
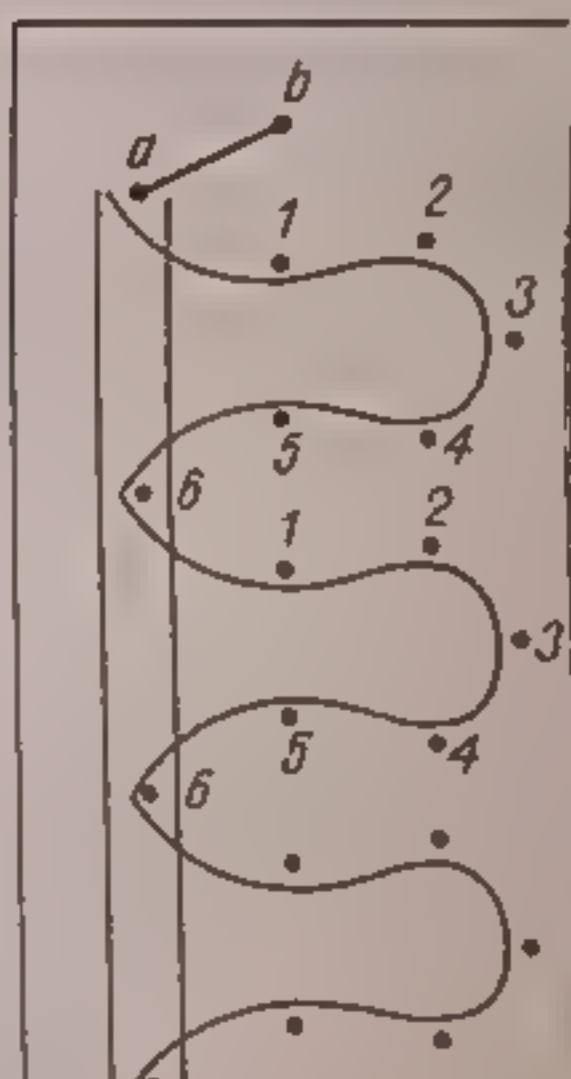
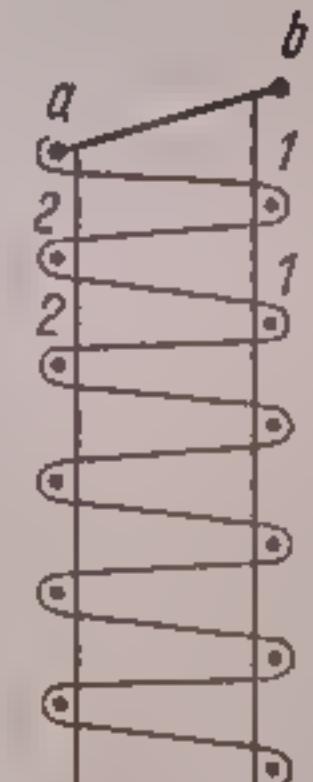
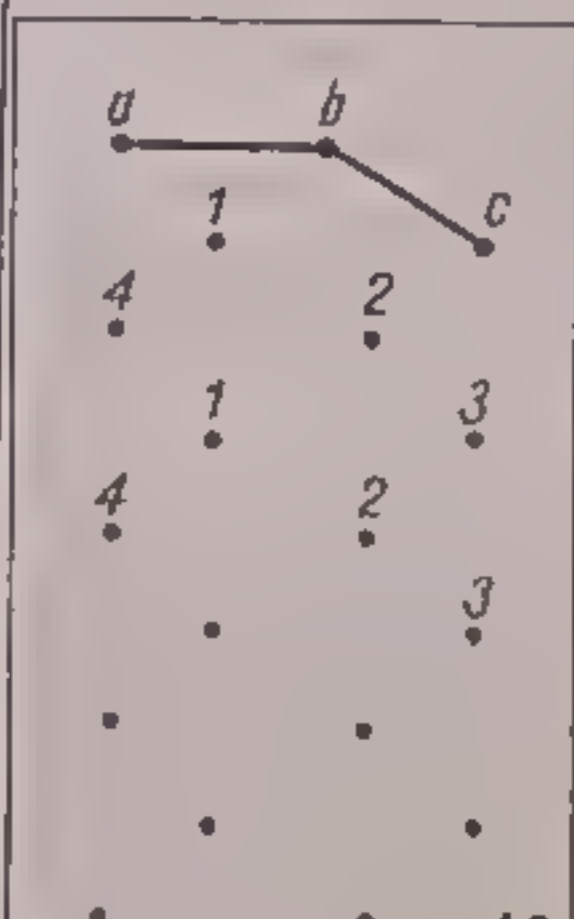
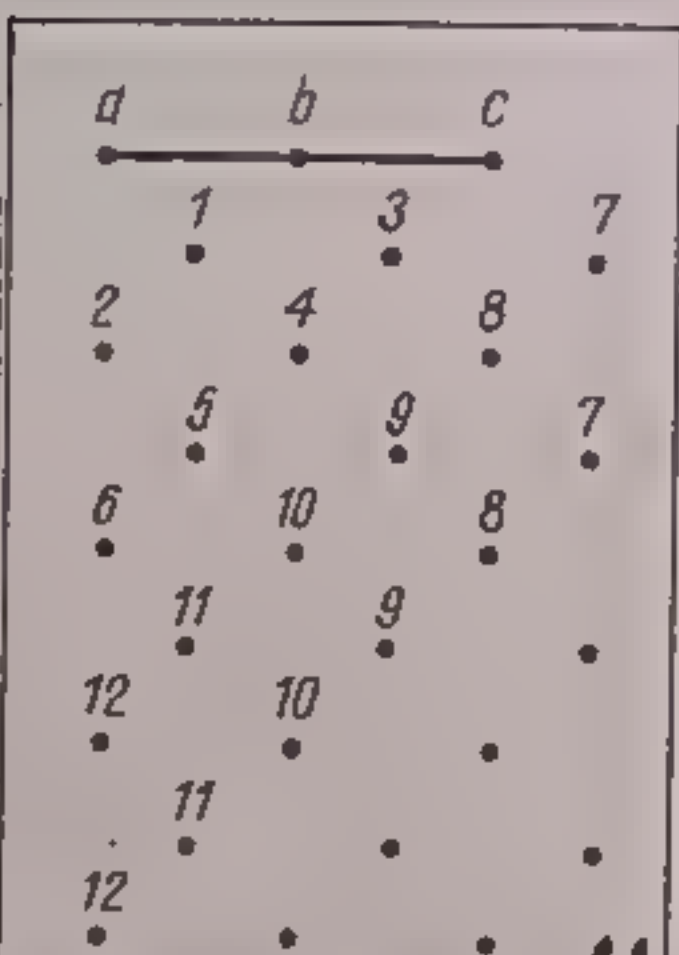
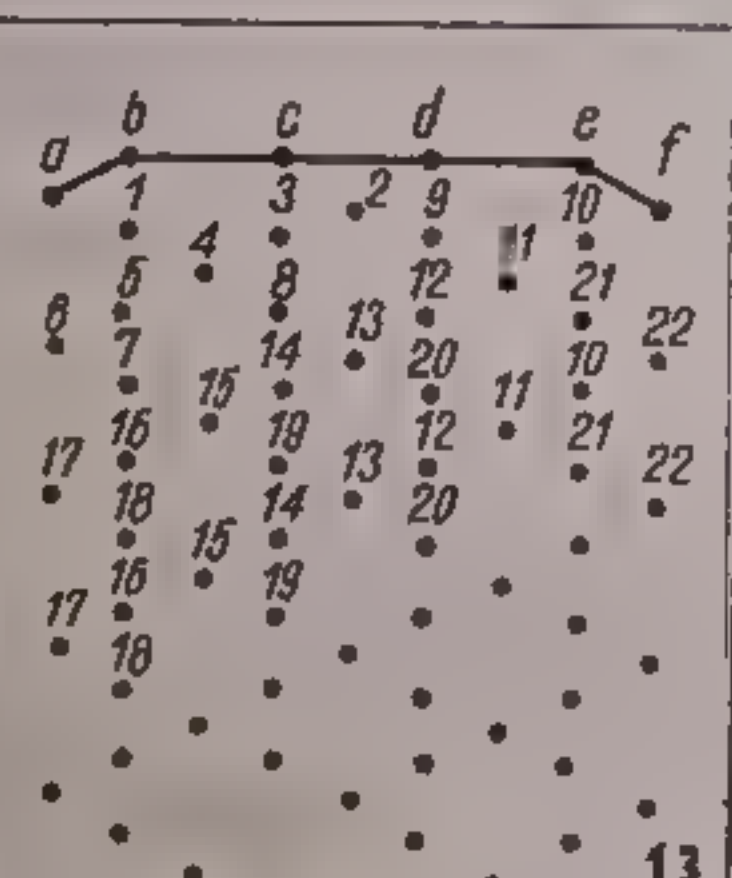
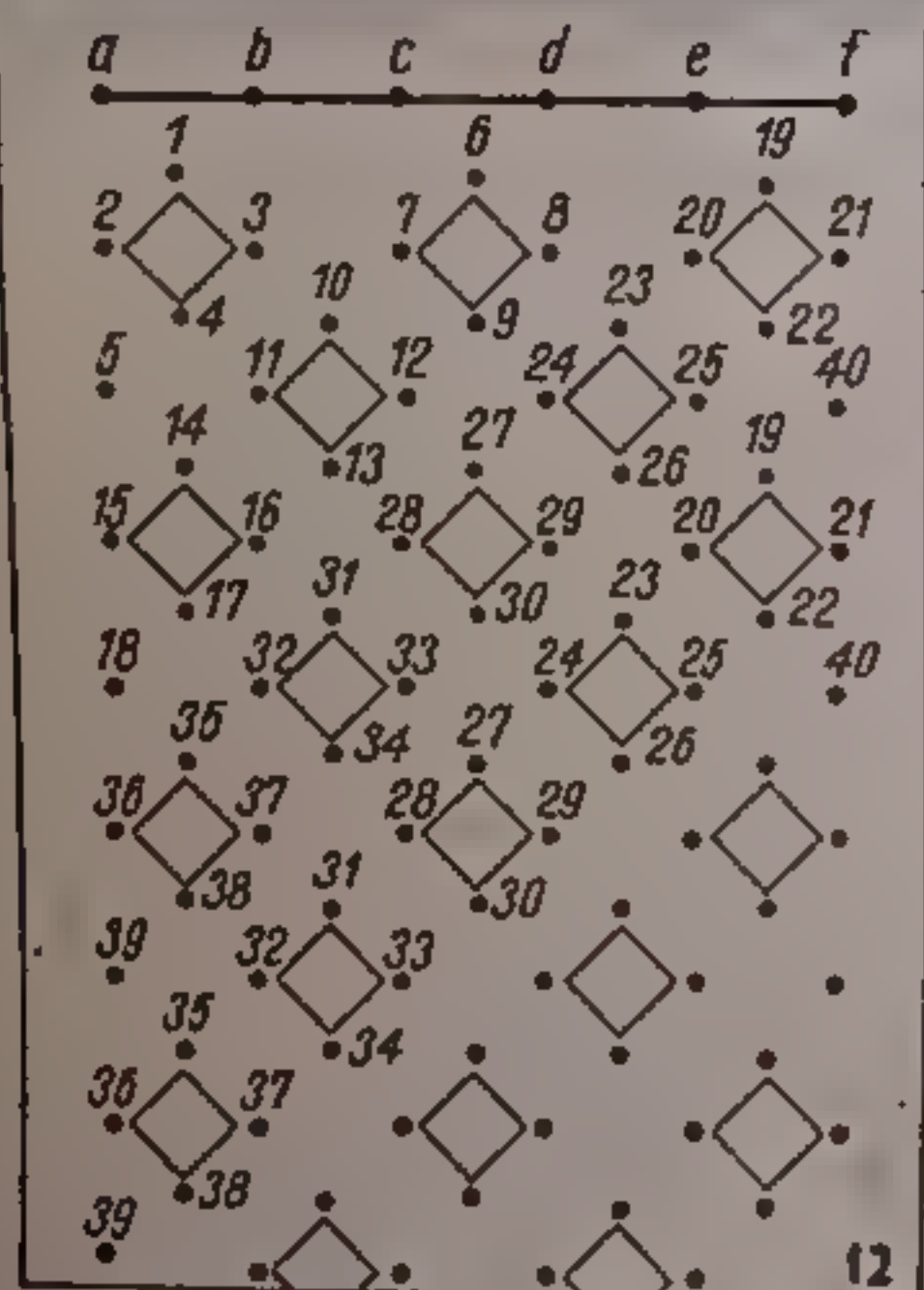
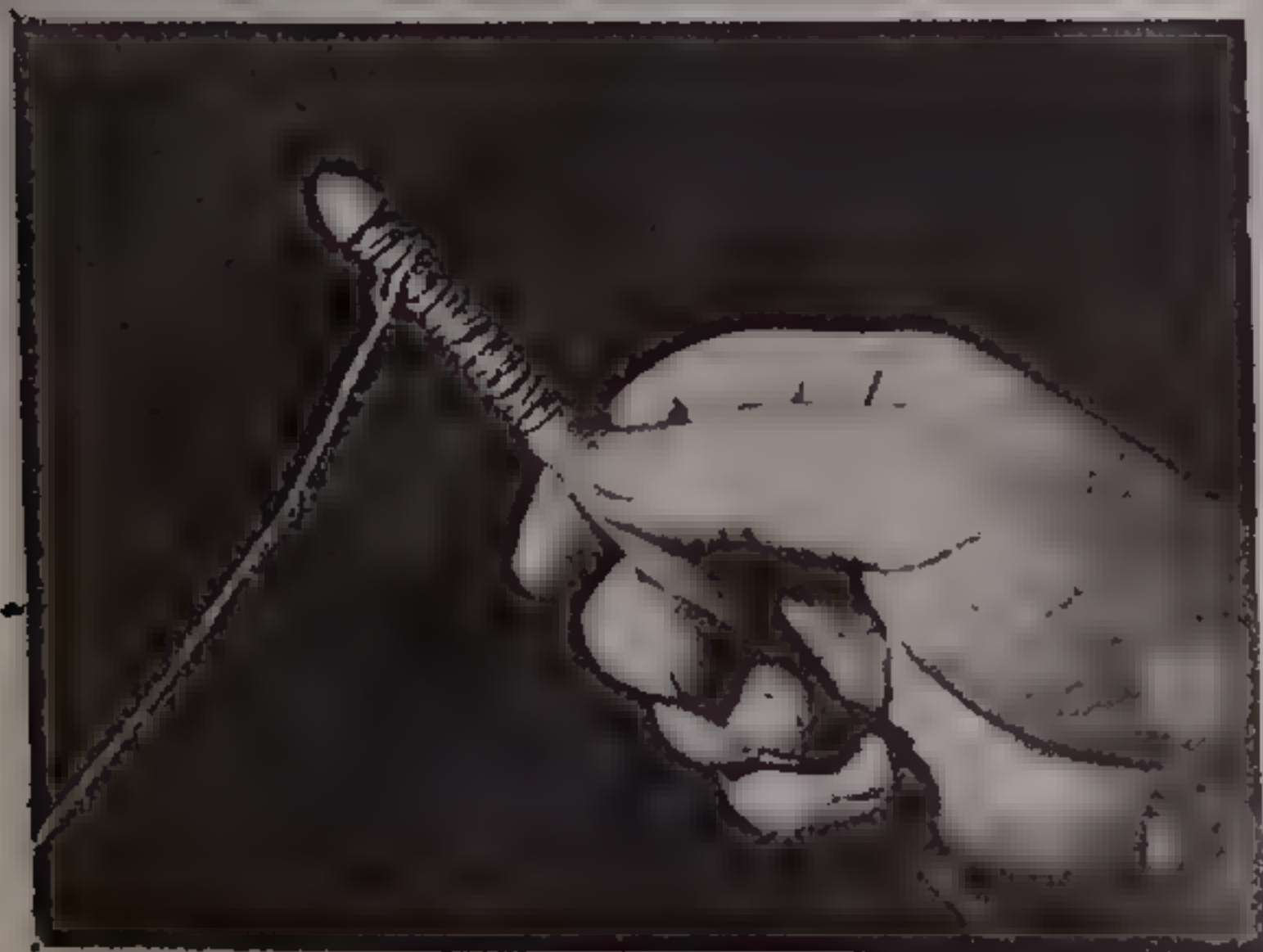
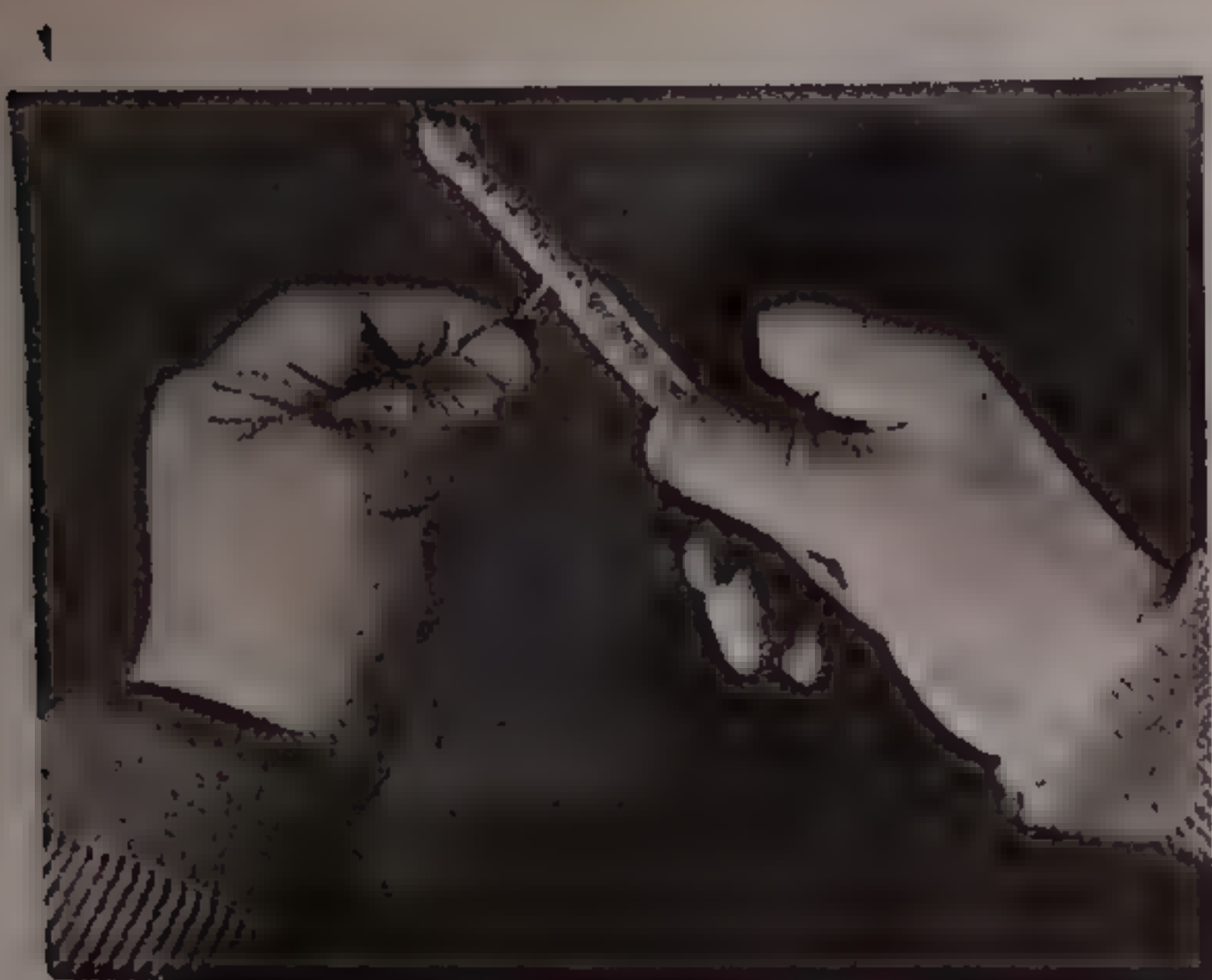


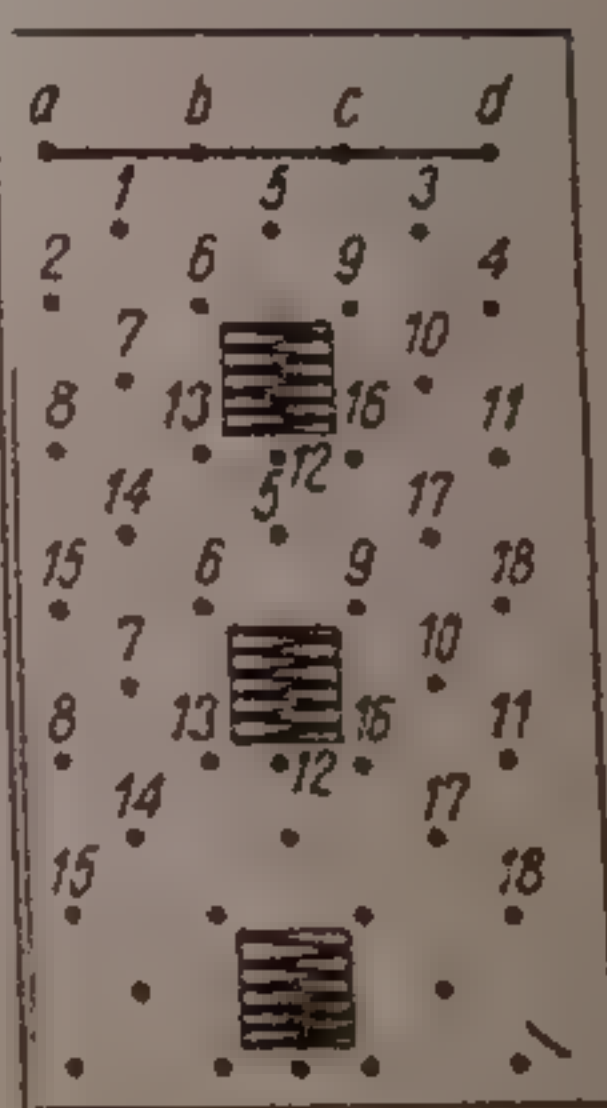
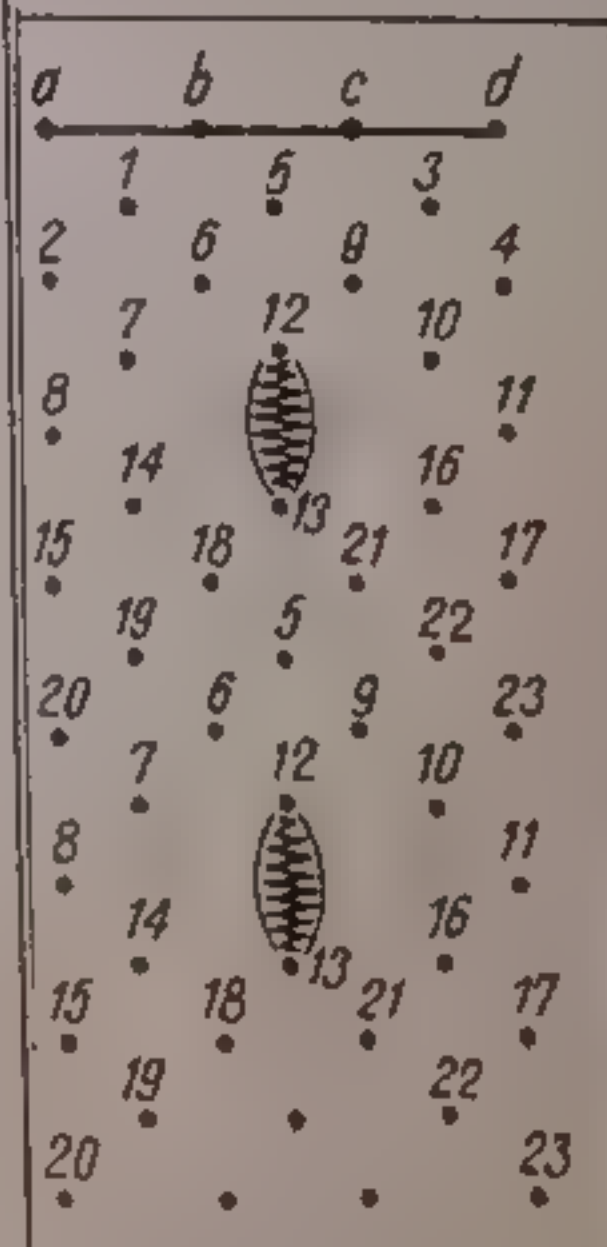
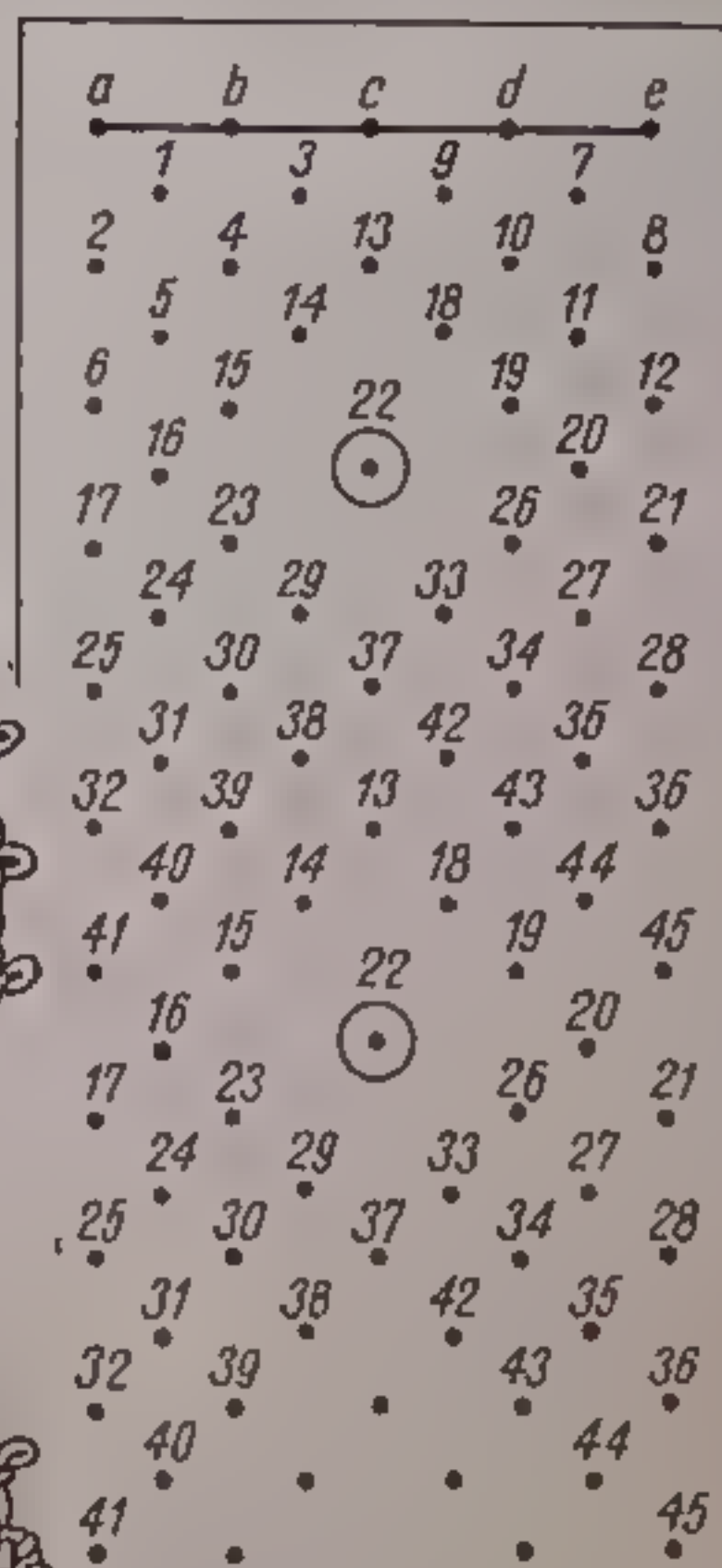
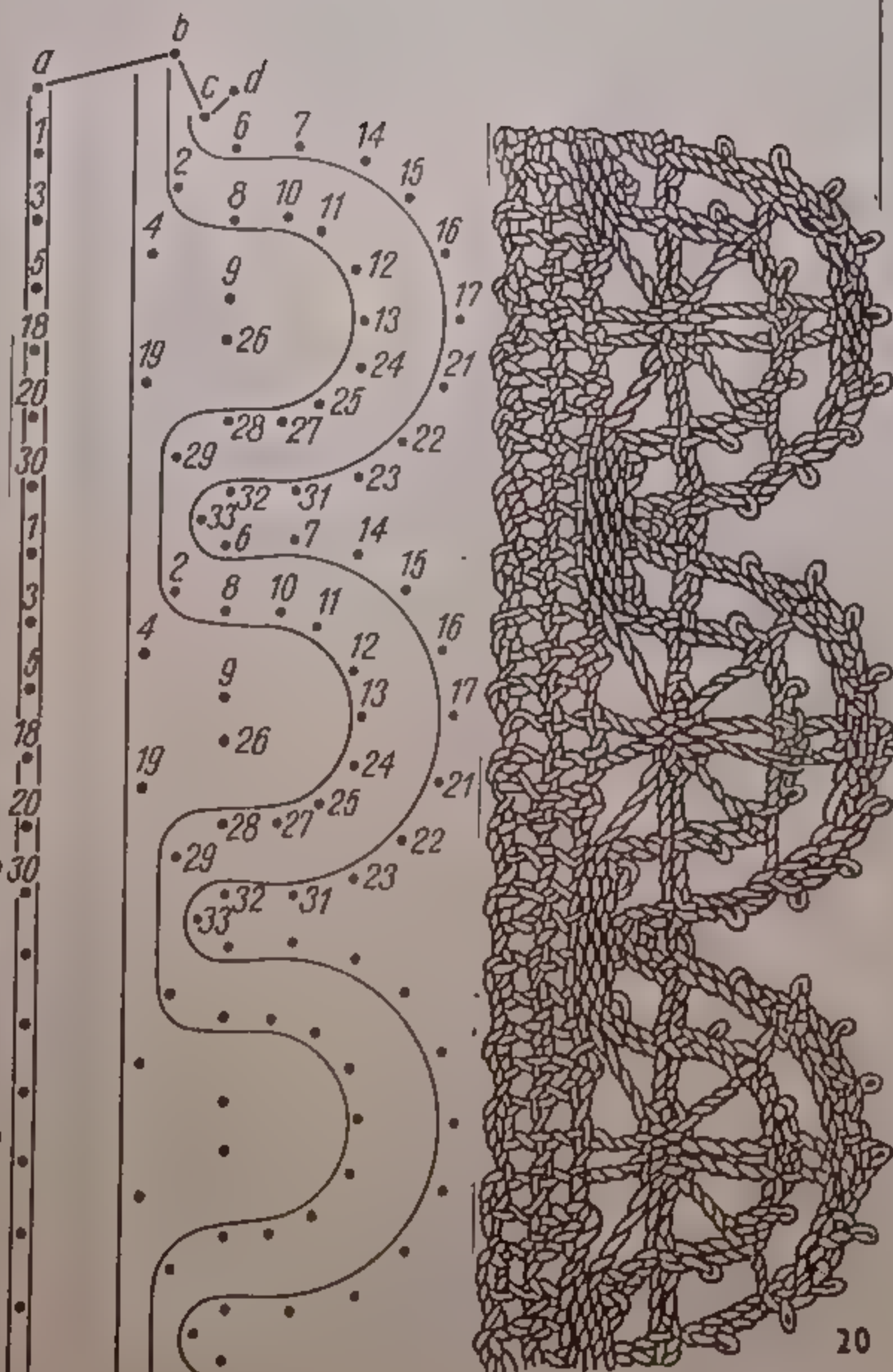
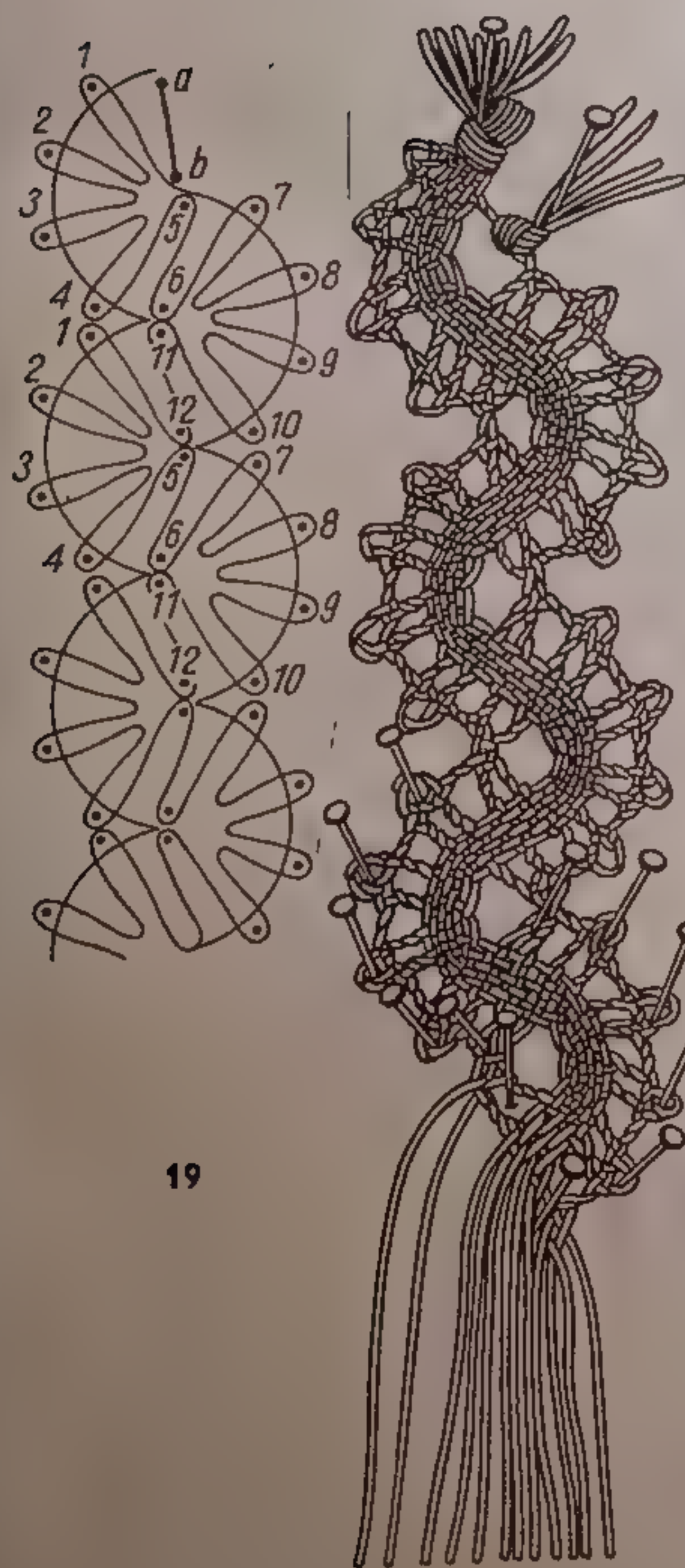
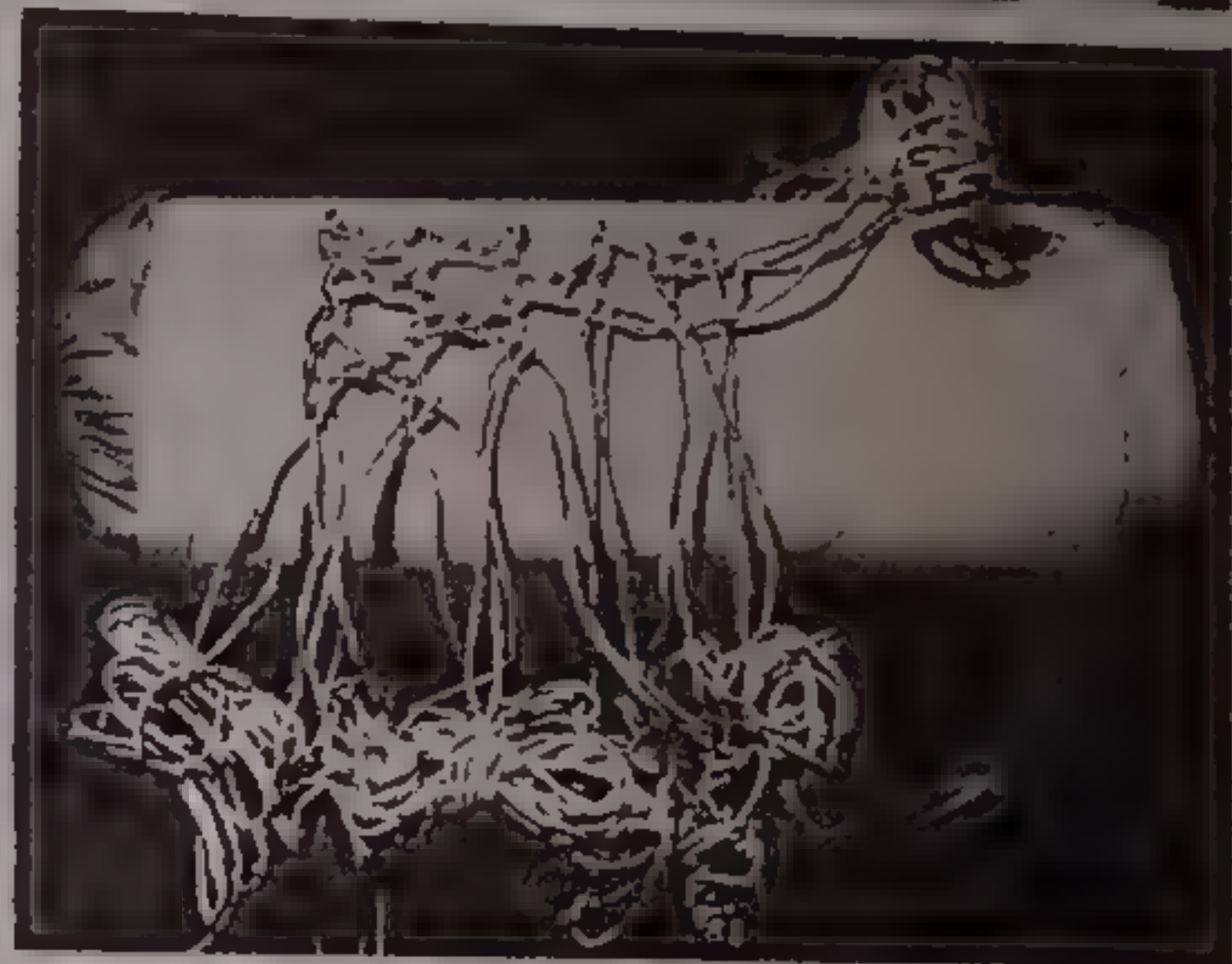
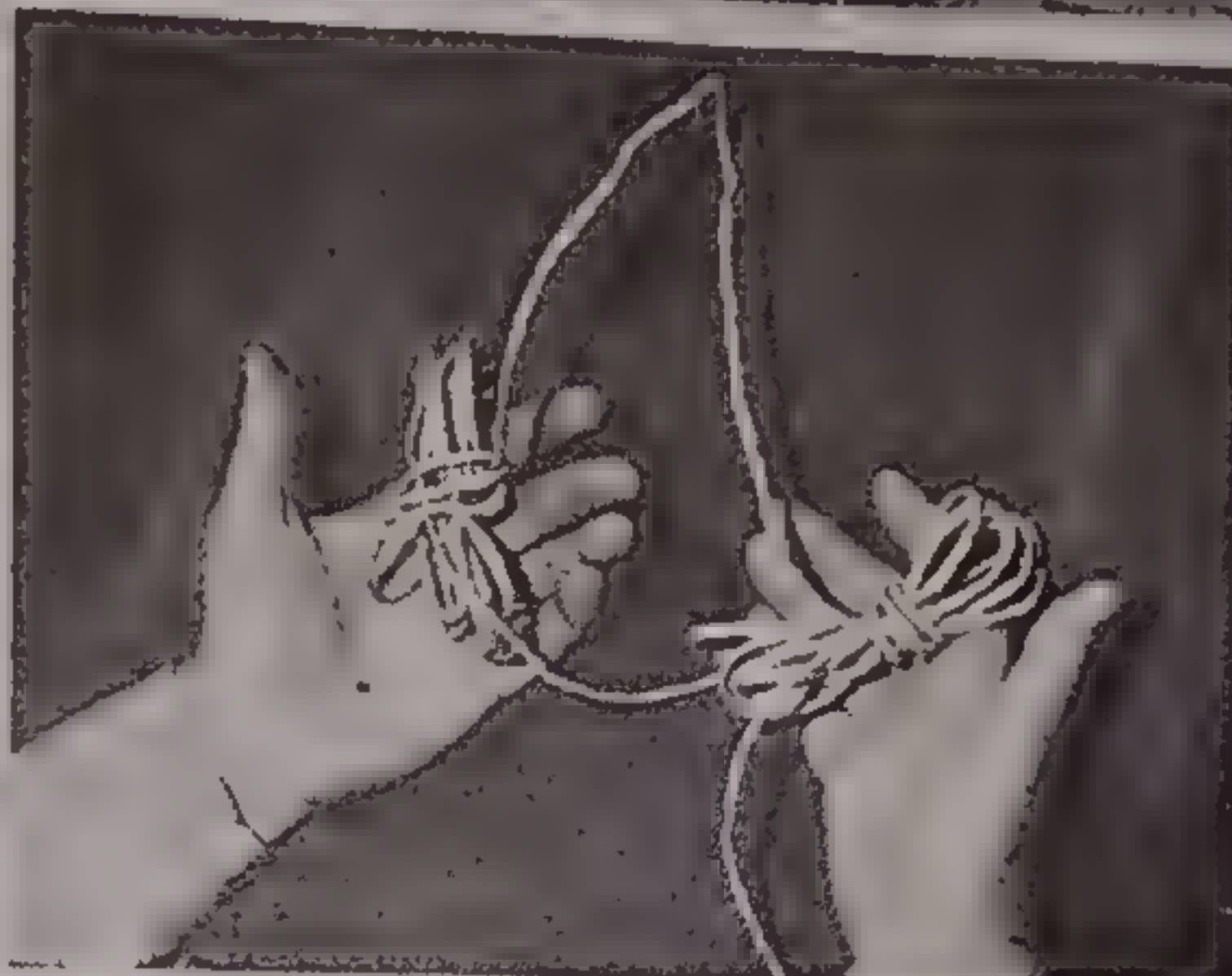
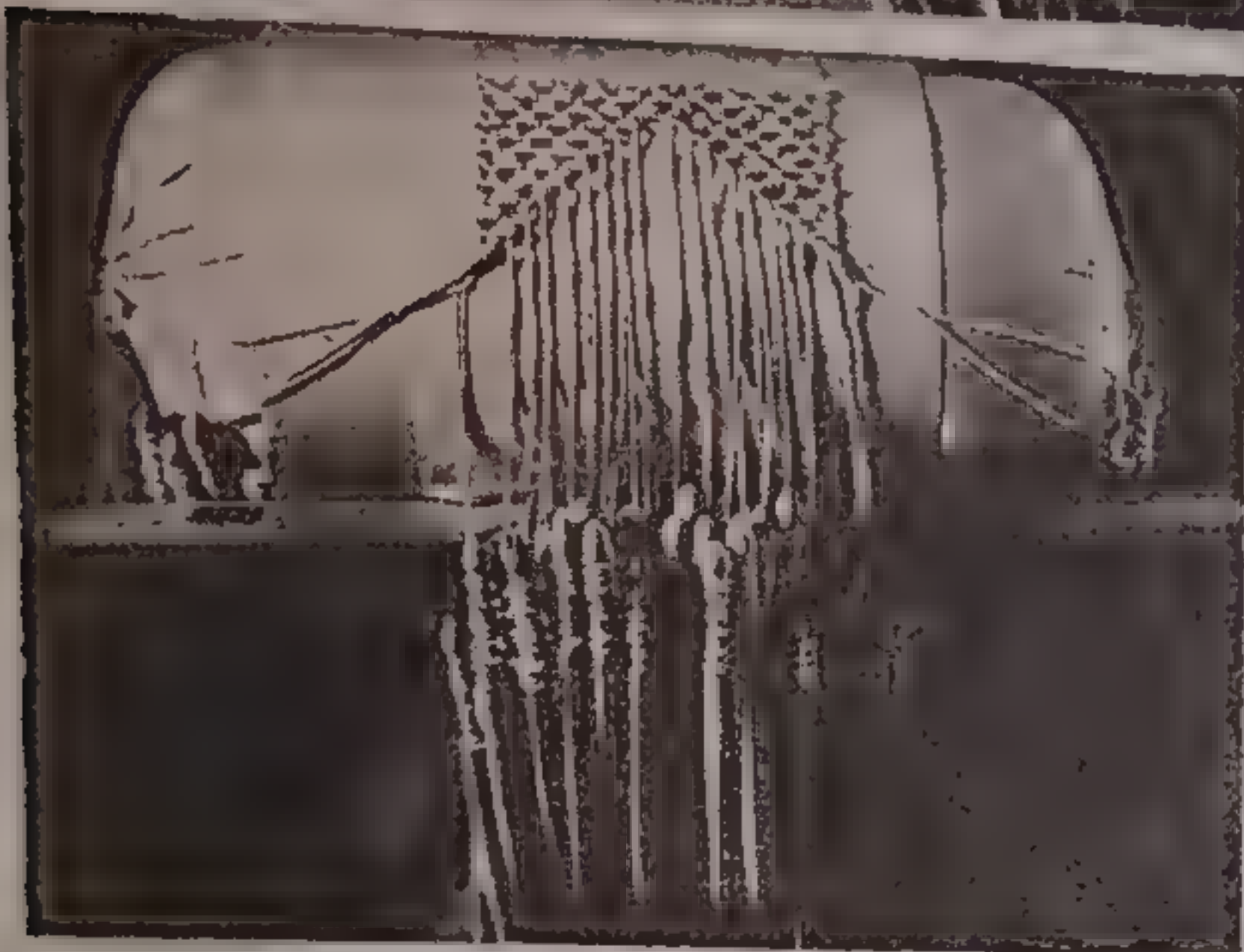
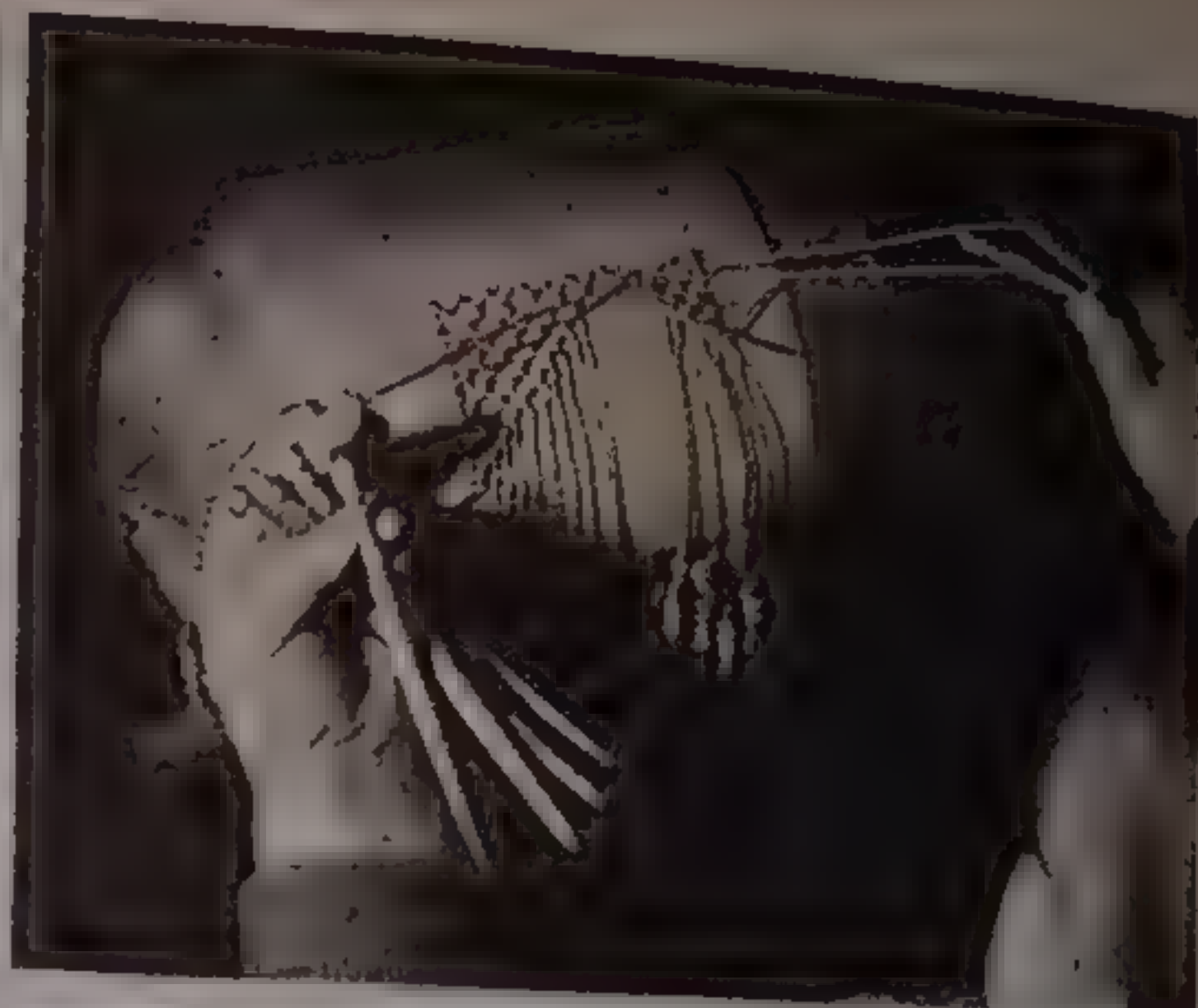
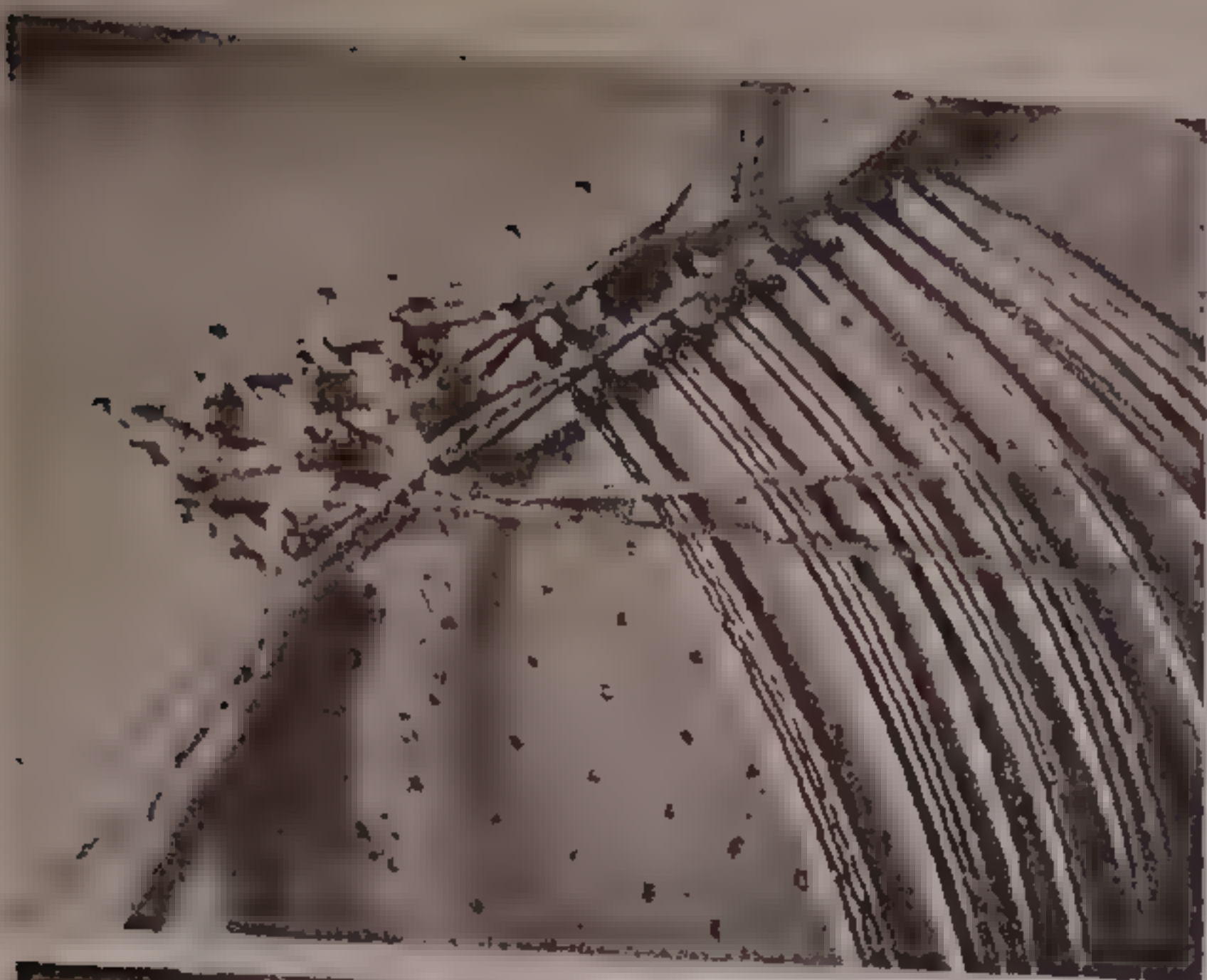
**ПЛЕТЕННЫЕ КОВРЫ
«ОСЕНЬ» И «СОСНЫ».**

Размер — 120 × 120 см.

Для основы — прочная льняная нить. Для утка — 6-кратная шерстяная нить. Рабочий чертеж ковра сделать по цветному эскизу с помощью квадратов.







ГОБЕЛЕНЫ
СИРЬЕ
РЕЙТАВ

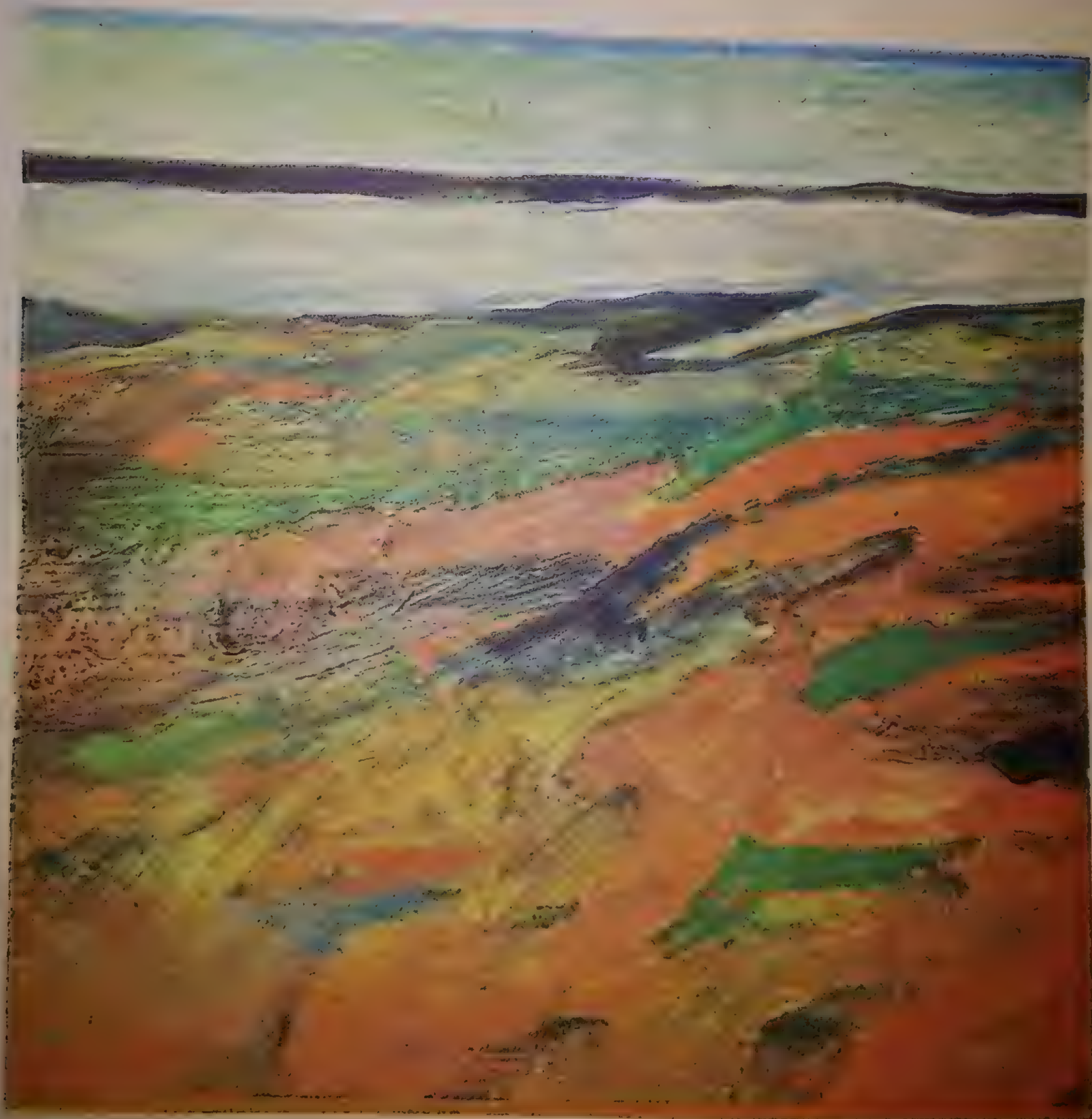


КОВРЫ .
«ЛЕС И МОРЕ», «МОРЕ И ГОРЫ».

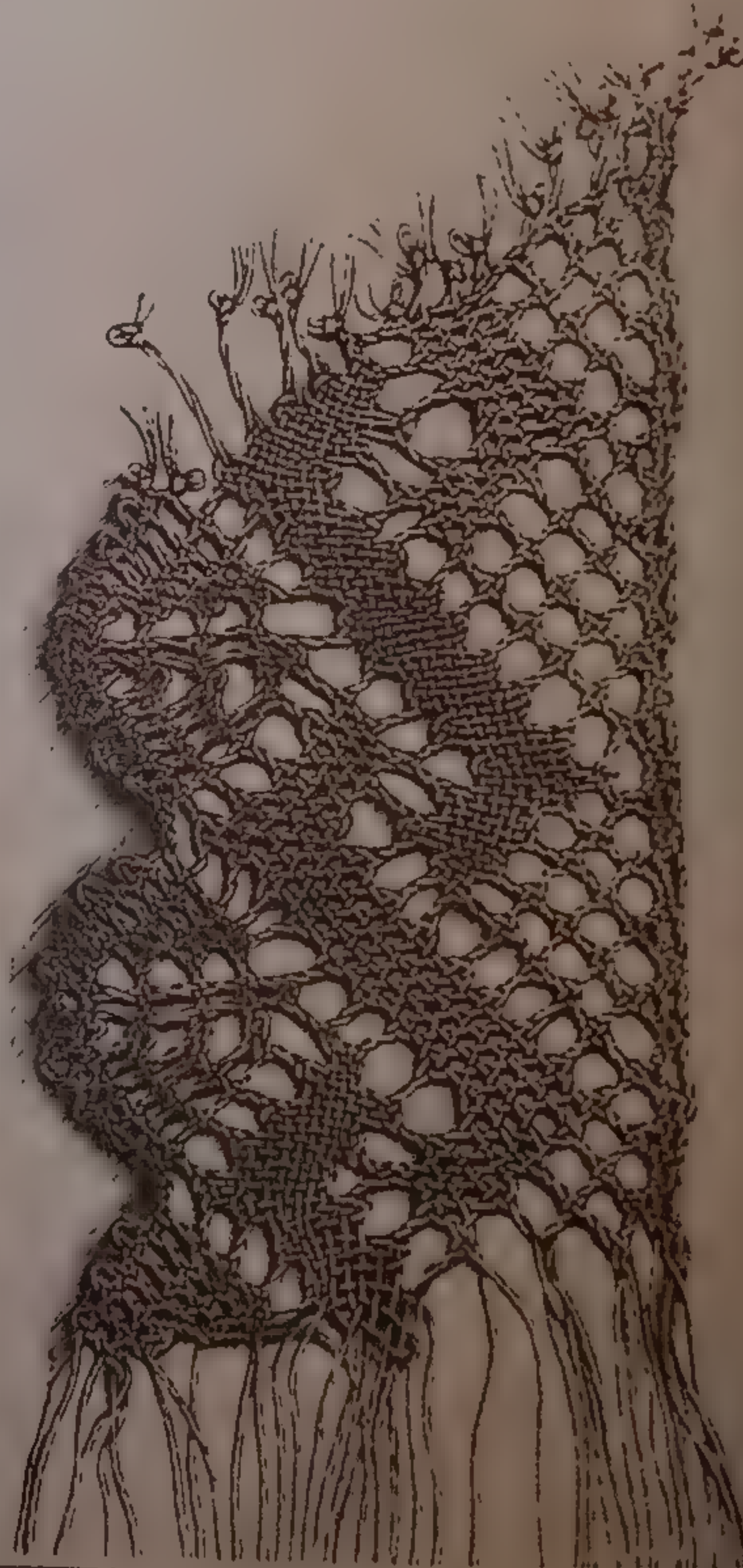
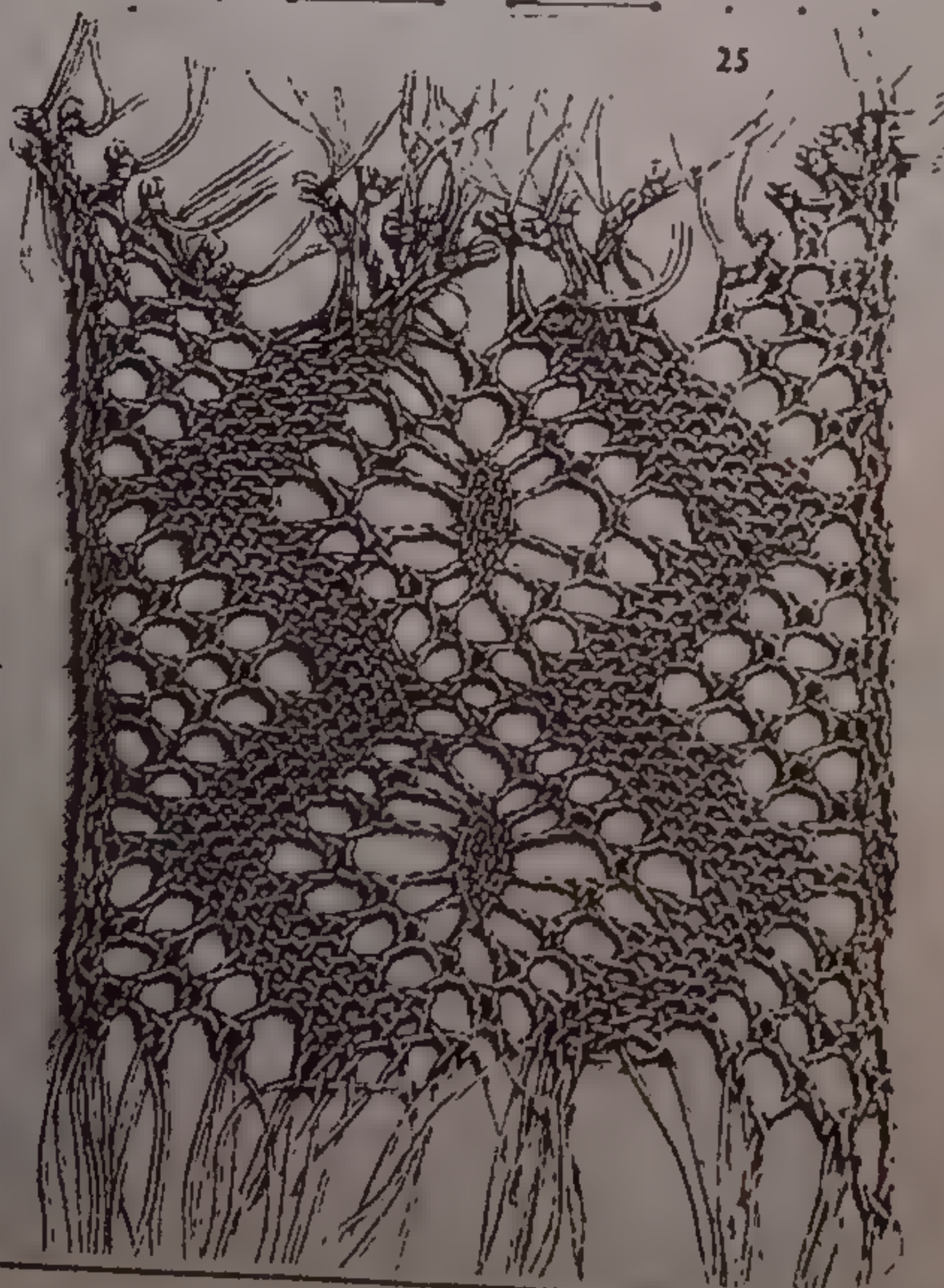
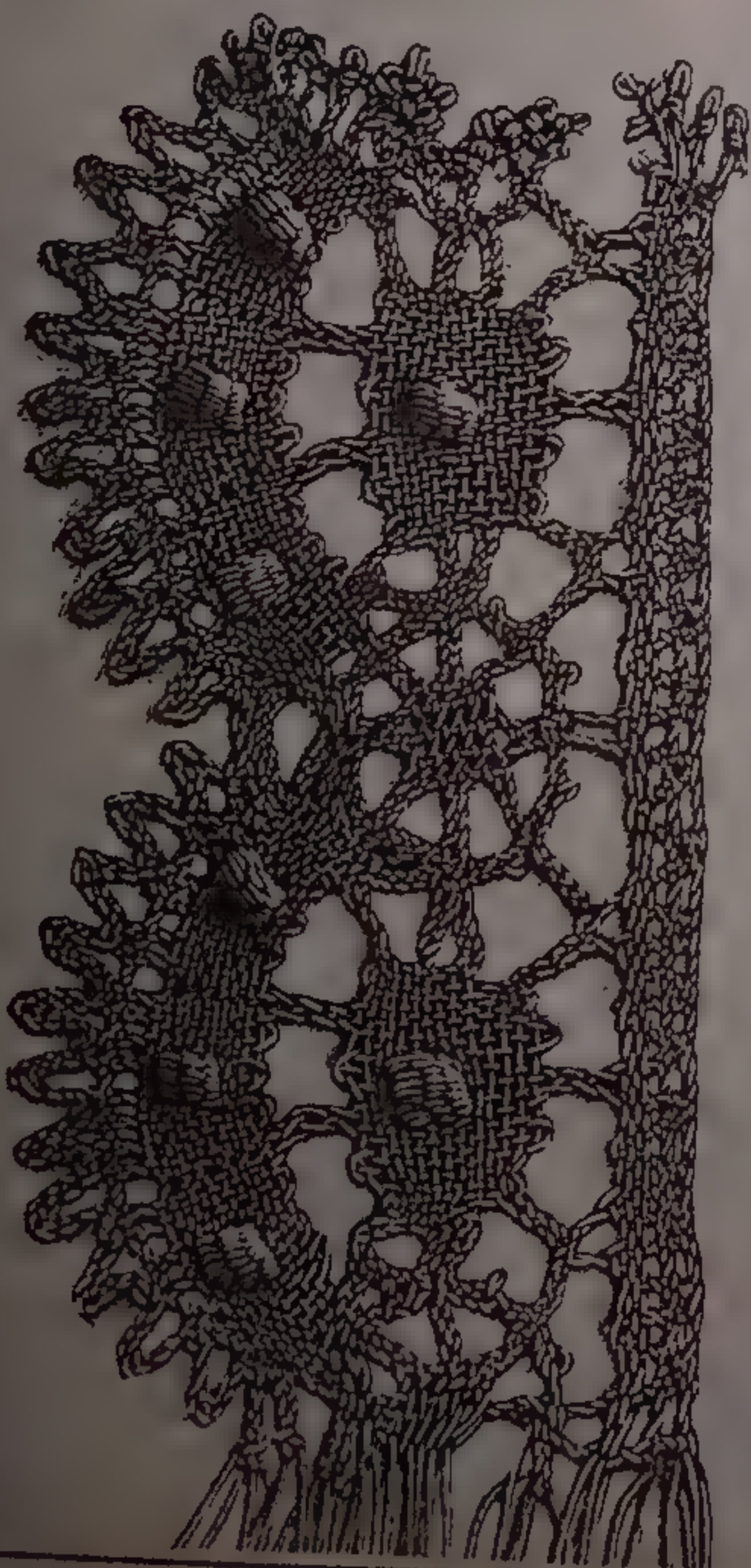
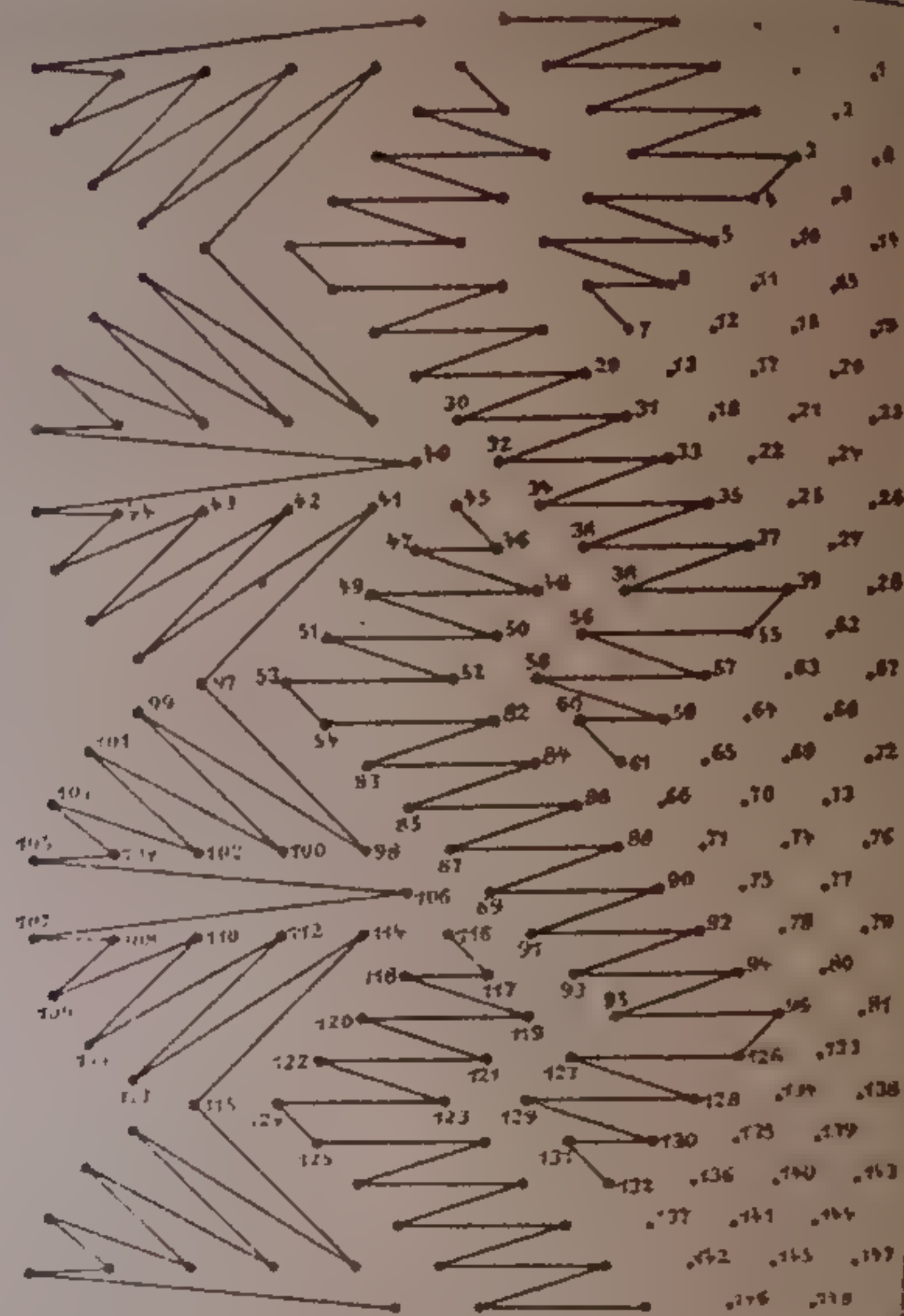
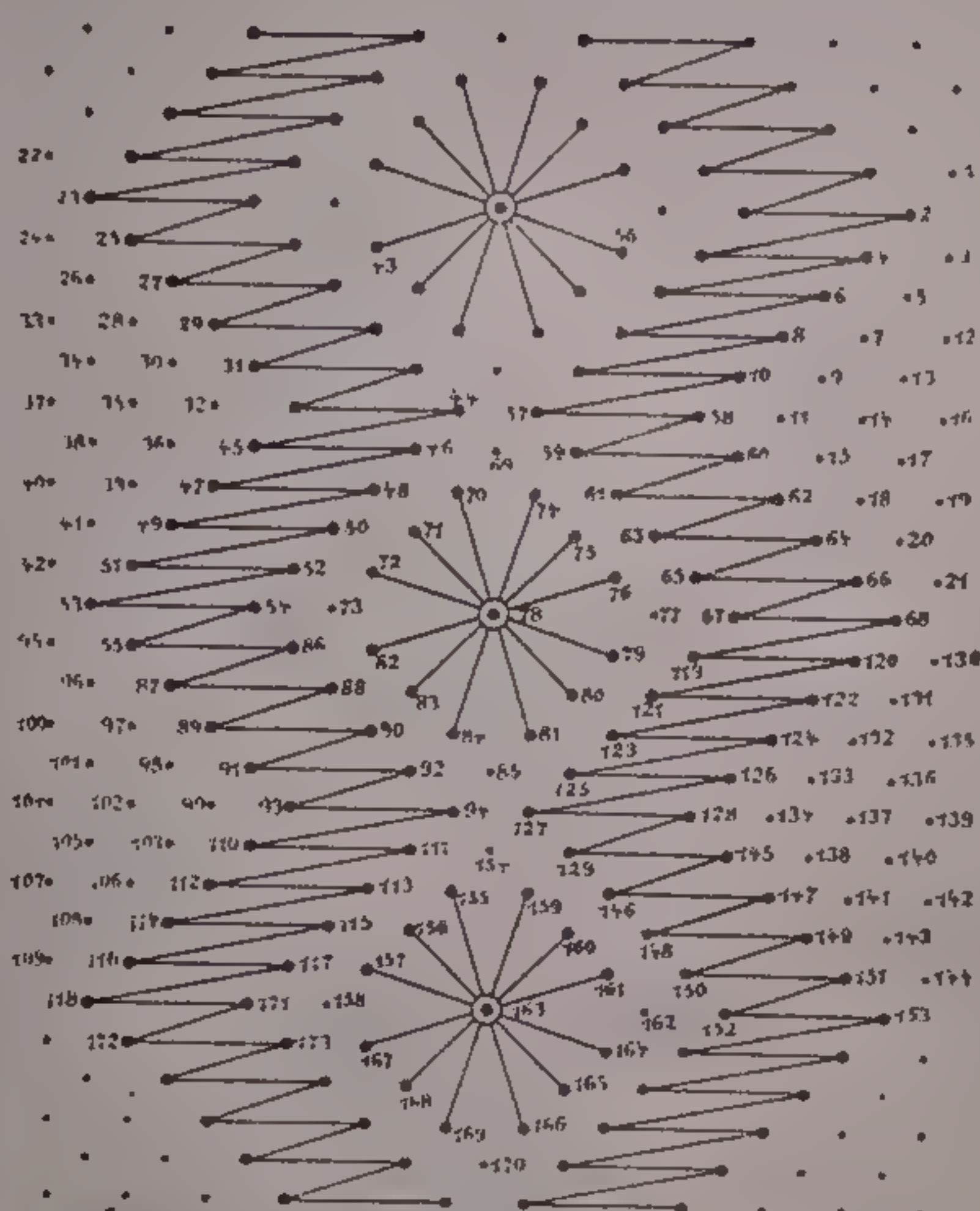
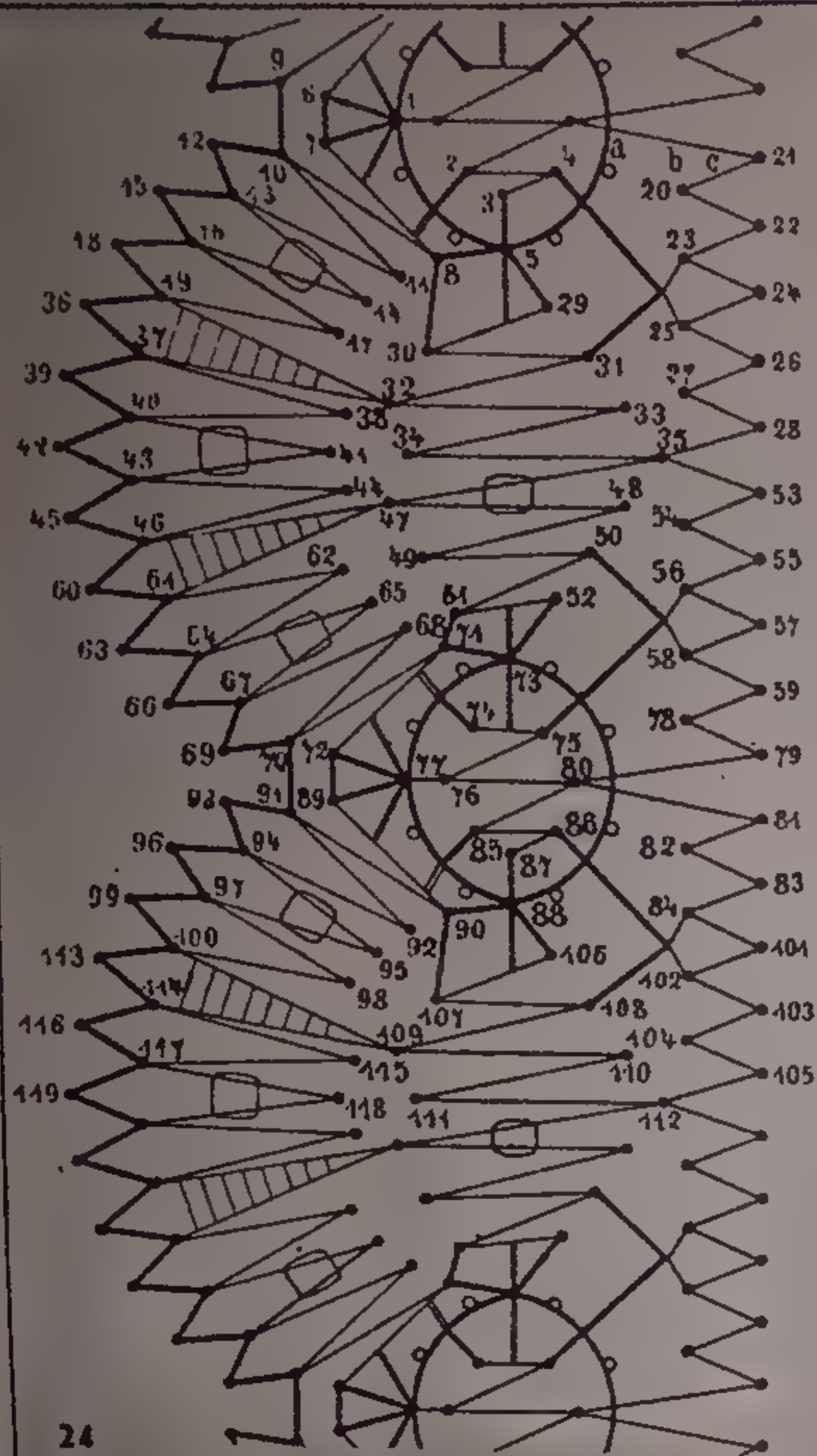
Размер — 110×110 см.

Рабочий чертеж сделать с помощью квадратов по цветному
эскизу ковра, данному на странице. Если ковер синий,
использовать темные, если красный — светлые нити основы
(8-кратный тонкий льняной шнур).

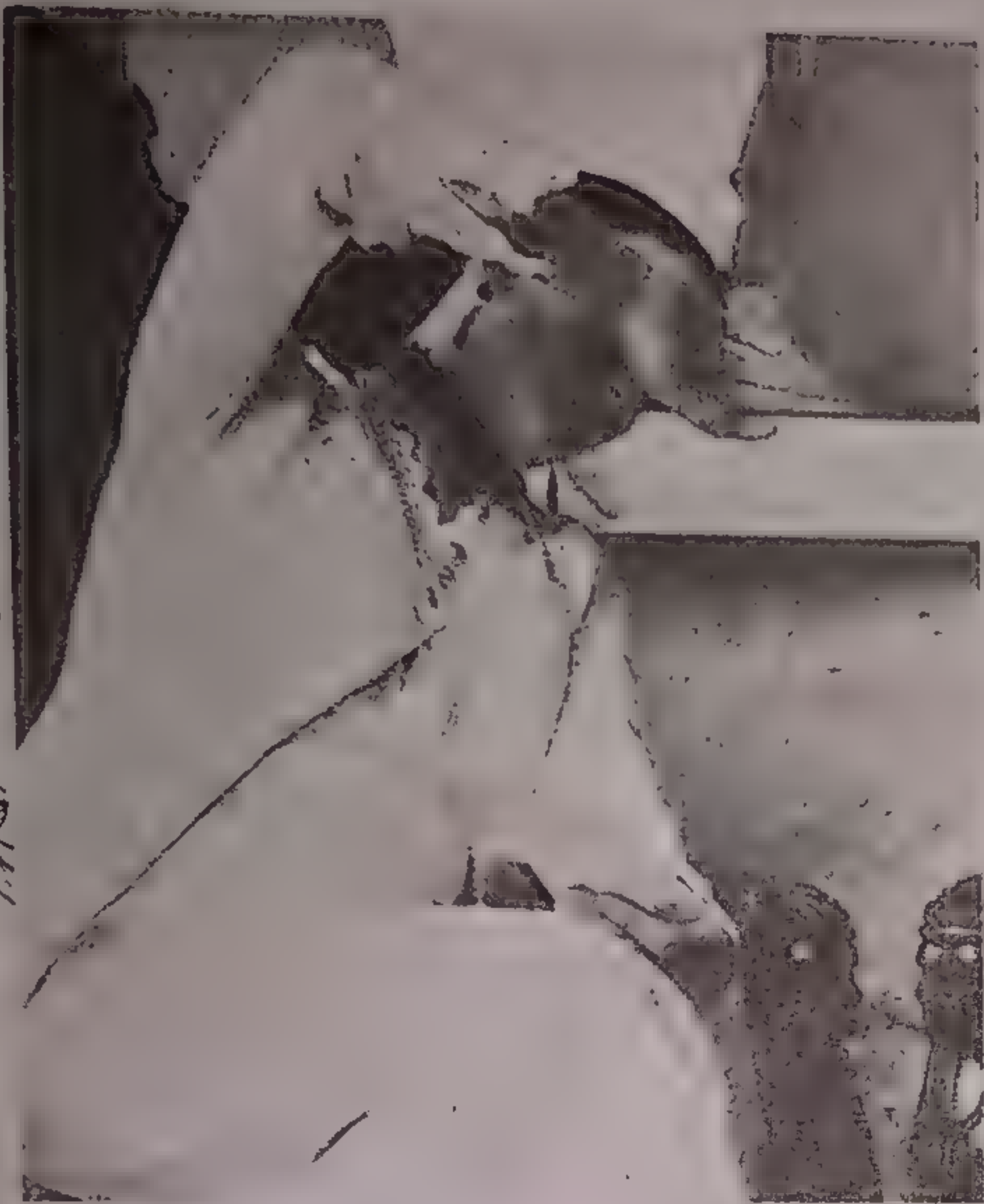
При отсутствии станка можно ткать ковры на раме.



ПЛЕТЕНОЕ КРУЖЕВО



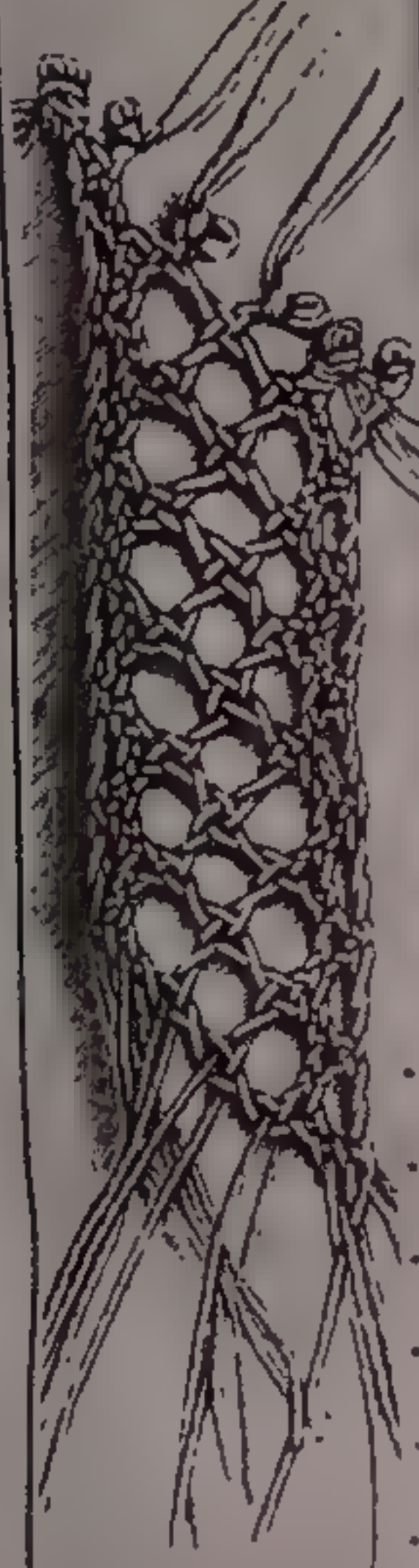
10
 20
 30
 40
 50
 60
 70
 80
 90
 100
 110
 120
 130
 140
 150
 160
 170
 180
 190
 200
 210
 220
 230
 240
 250
 260
 270
 280
 290
 300
 310
 320
 330
 340
 350
 360
 370
 380
 390
 400
 410
 420
 430
 440
 450
 460
 470
 480
 490
 500
 510
 520
 530
 540
 550
 560
 570
 580
 590
 600
 610
 620
 630
 640
 650
 660
 670
 680
 690
 700
 710
 720
 730
 740
 750
 760
 770
 780
 790
 800
 810
 820
 830
 840
 850
 860
 870
 880
 890
 900
 910
 920
 930
 940
 950
 960
 970
 980
 990
 1000



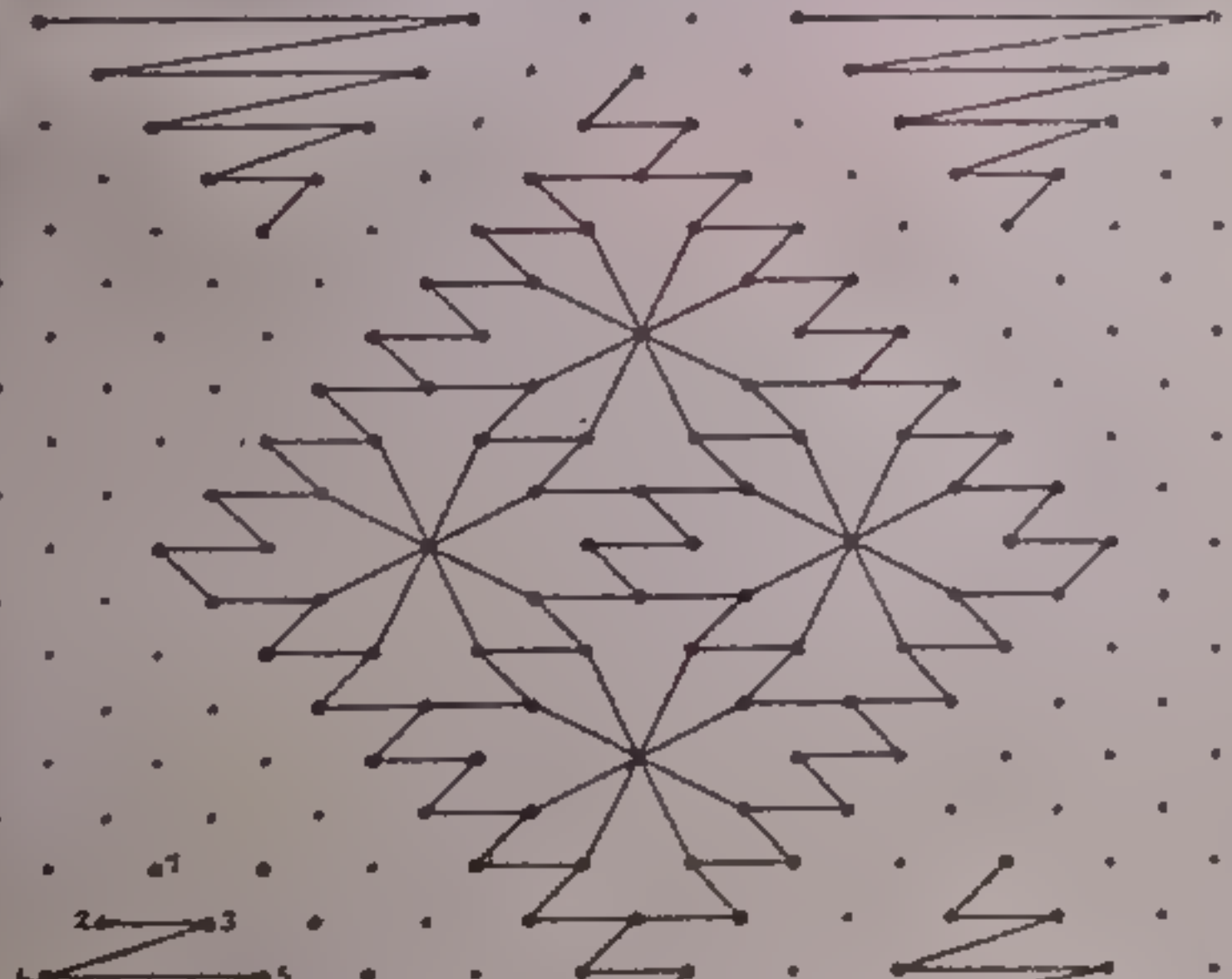
30

1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10
 11
 12
 13
 14
 15
 16
 17
 18
 19
 20
 21
 22
 23
 24
 25
 26
 27
 28
 29
 30
 31
 32
 33
 34
 35
 36
 37
 38
 39
 40
 41
 42
 43
 44
 45
 46
 47
 48
 49
 50
 51
 52
 53
 54
 55
 56
 57
 58
 59
 60
 61
 62
 63
 64
 65
 66
 67
 68
 69
 70
 71
 72
 73
 74
 75
 76
 77
 78
 79
 80
 81
 82
 83
 84
 85
 86
 87
 88
 89
 90
 91
 92
 93
 94
 95
 96
 97
 98
 99
 100

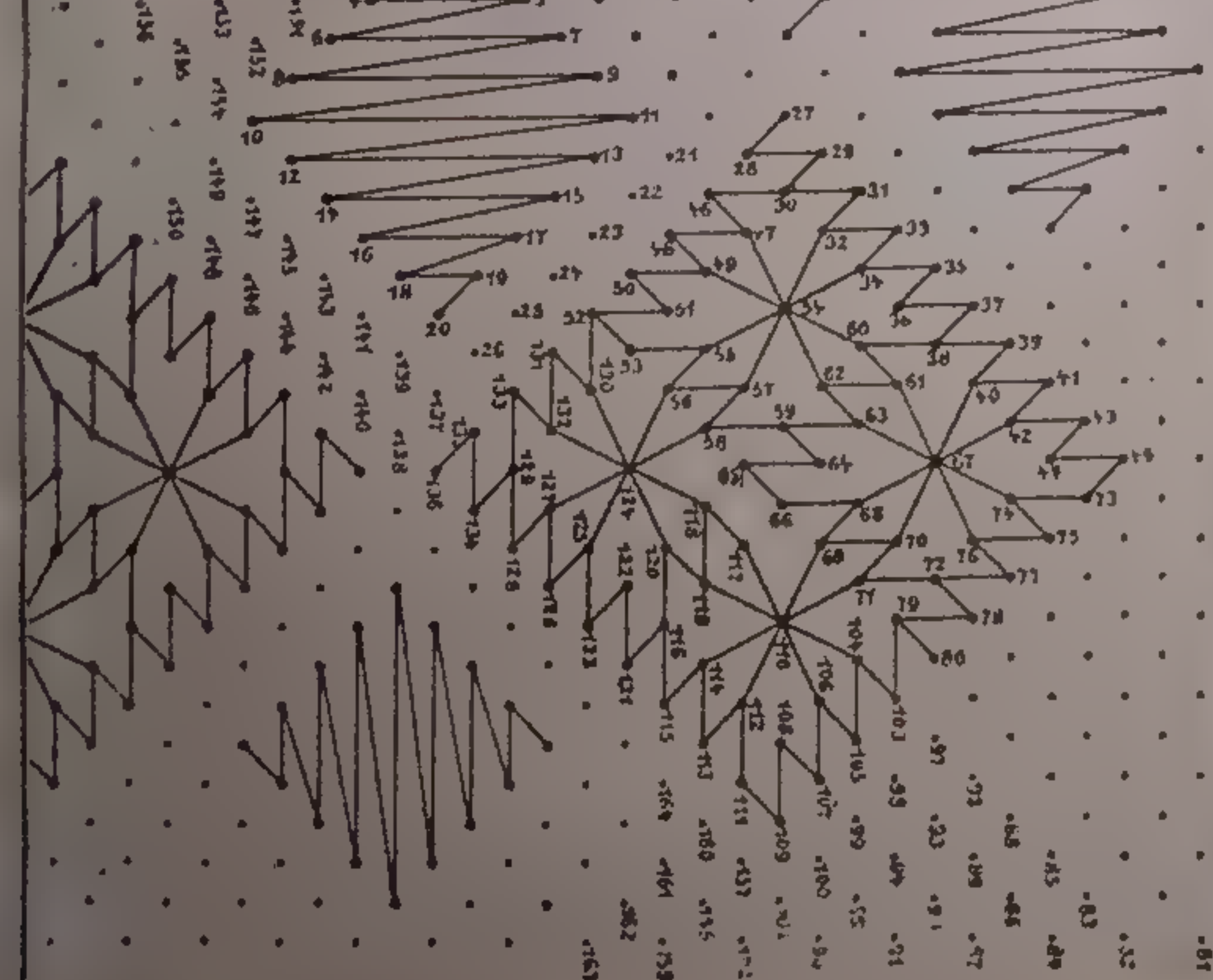
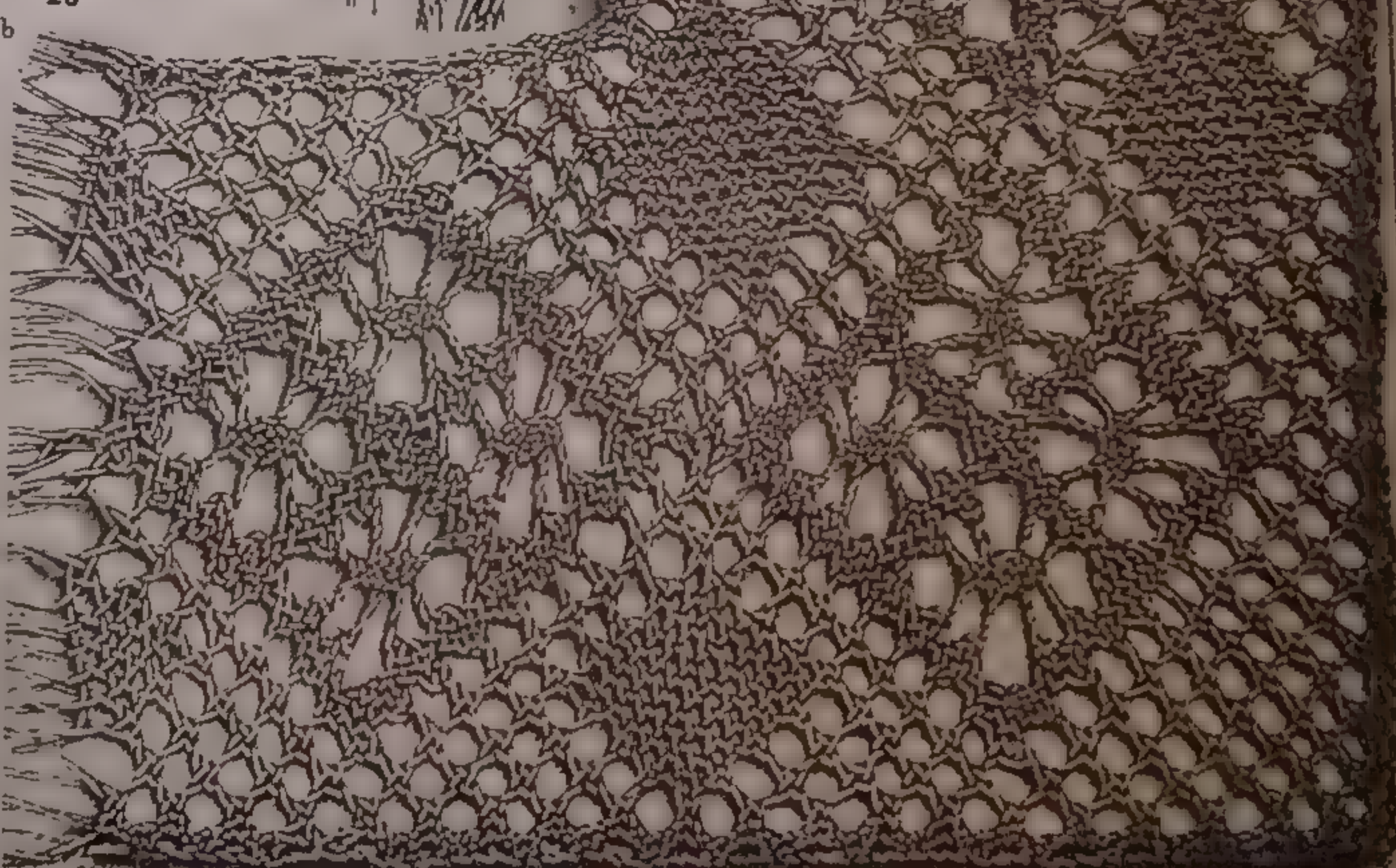
29



27



28







**ПЛЕТЕННЫЕ КОВРЫ
ЭХАЛИЛЛЬ ХАЛЛИСТЕ**



Детские чепчики

1. Чепчик для ребенка вязать из двойной тонкой шерстяной нити. Донышко чепчика вязать на спицах, кант крючком.

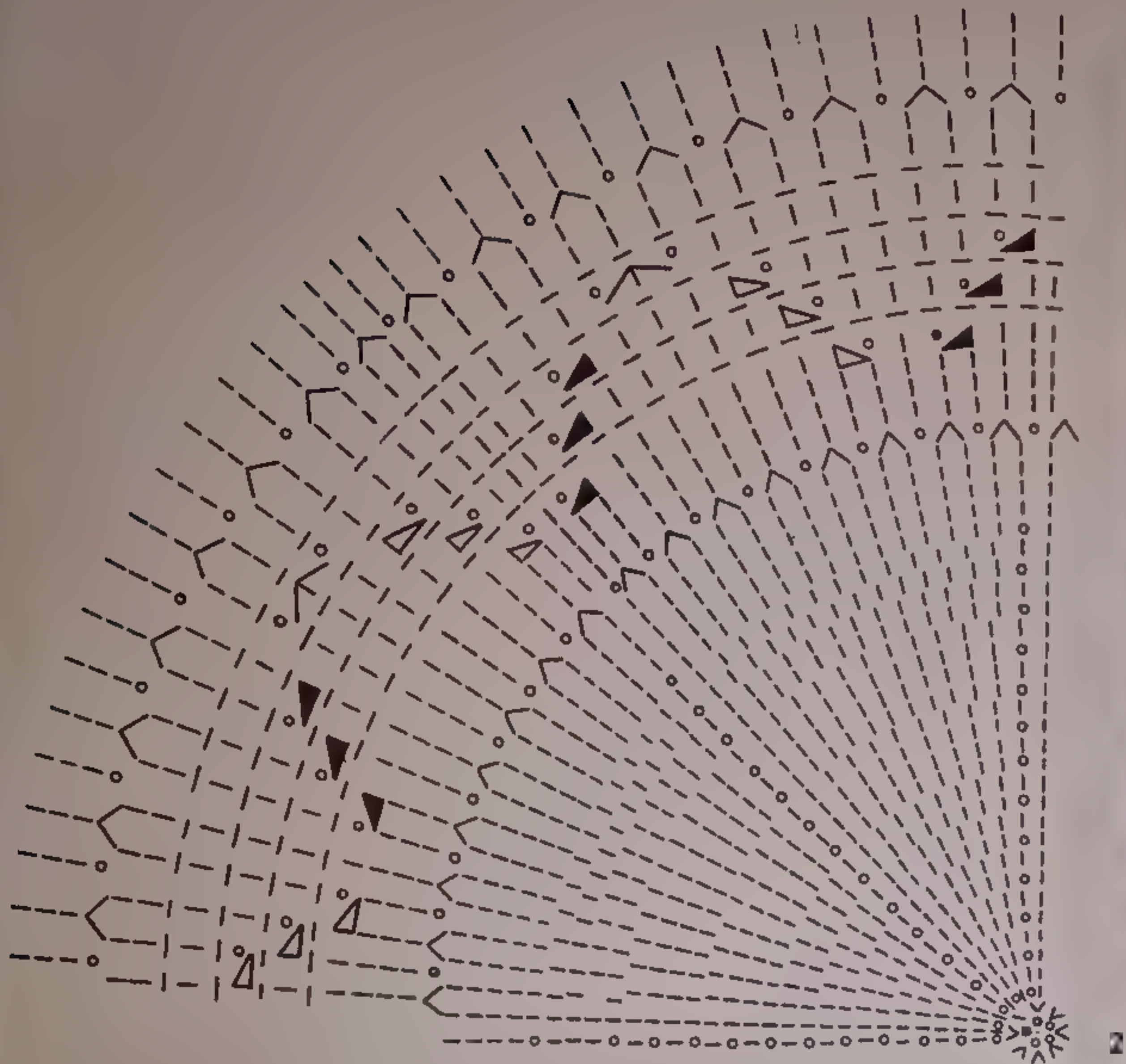
Вязание чепчика начинать с середины донышка. Связать крючком из четырех петель цепочку кружок, на нем — 12 петель без накида. Петли набирают на четыре спицы, по 3 петли на каждую и вяжут налицо. В первом ряду: за каждой лицевой петлей — воздушную. С третьего ряда вызывать узор. Доннышко состоит из 6 полос, между которыми — ряды воздушных петель. Ряды, отмеченные на схеме четными числами, вязать налицо. Начиная с 27-го ряда, следует вязать вперед-назад, обратные ряды — наизнанку. Связать на спицах 47 рядов, снять петли со спиц и провязать их крючком столбиками без накида. Связать крючком 8 рядов узора. Предпоследний и последний ряды вязать крючком вокруг чепчика так, чтобы и на нижнем крае его было два ряда узора. В промежутки предпоследнего ряда продеть узкую ленту для завязывания под подбородком. Схема узора основной части — № 1, схема донышка — № 2.



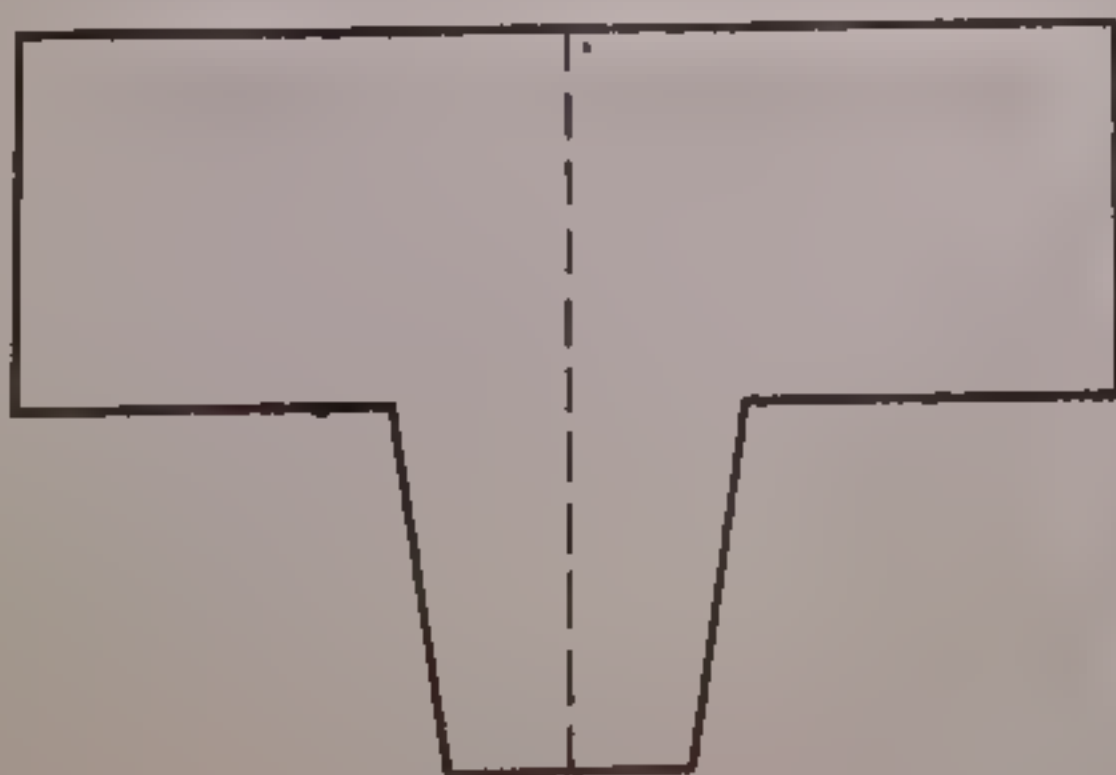
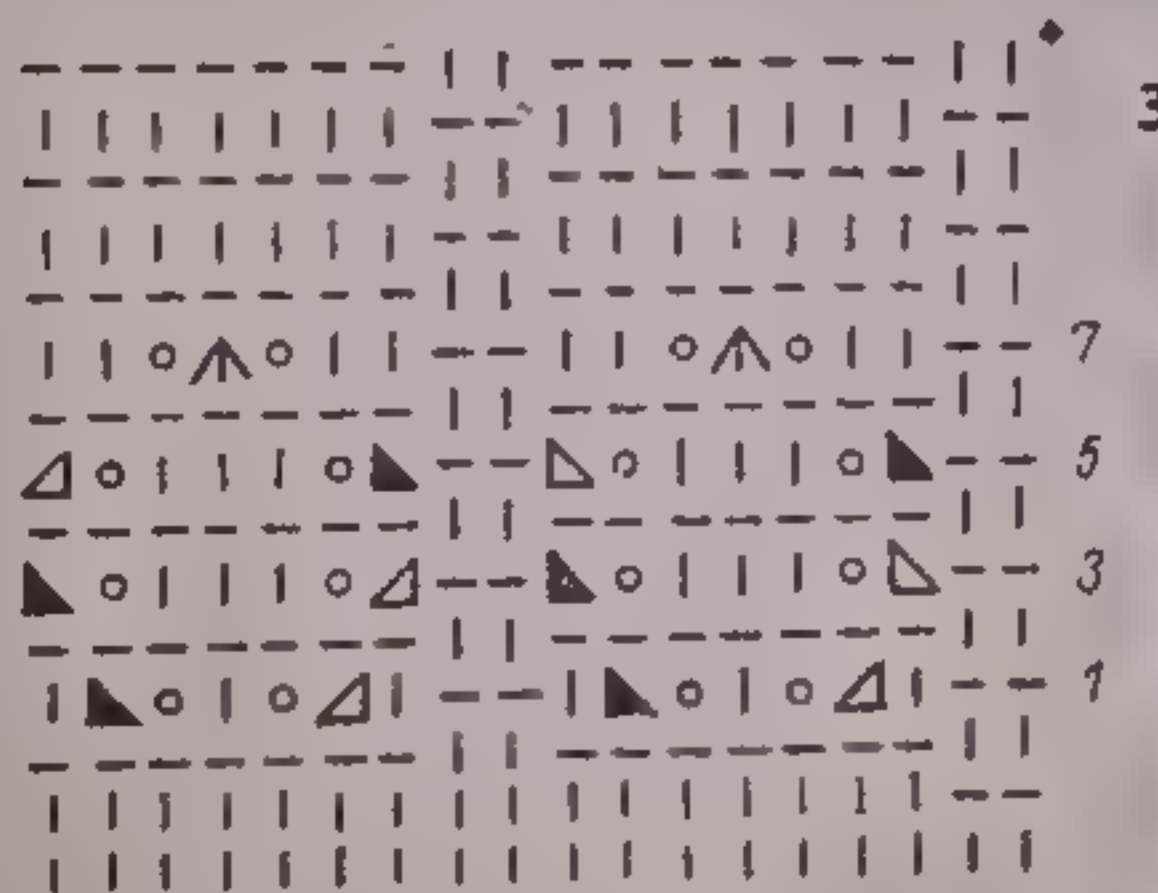
2. Детская кофточка и чепчик (фото 2).

Кофточку вяжут с низа спинки — 70 петель. Связать 6—8 рядов репсовой вязкой, затем — 74 ряда налицо. Прибавить по бокам 32 петли для рукавов и продолжать вязание. Связать 34 ряда, оставить горловину шириною в 20 петель и глубиною в 22 ряда. Теперь прибавить количество петель до прежнего и вязать отдельно полочки. На сшитой кофточке сделать репсовой вязкой канты.

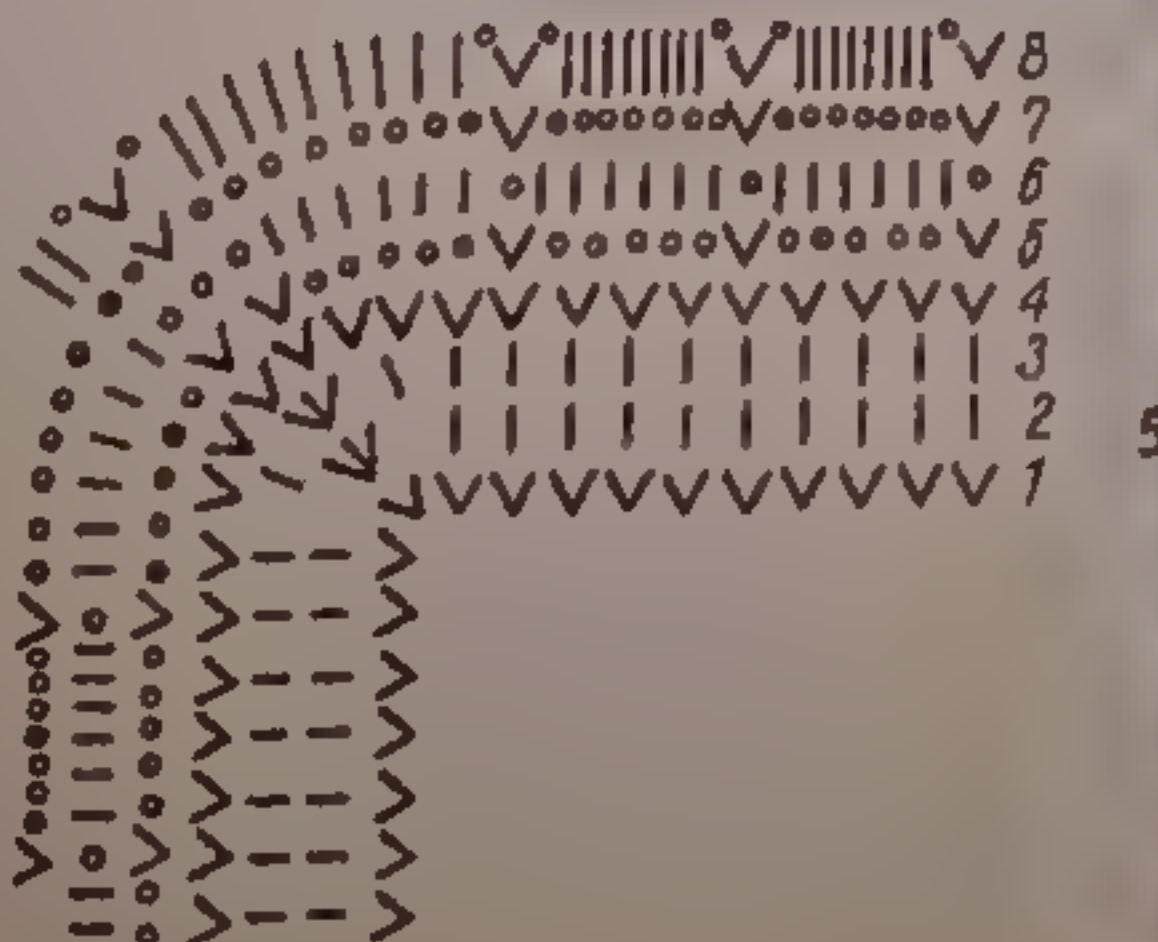




Чепчик репсовой вязкой вяжется с задней средней полосы. Набрать на спицу 40 петель и через ряд (во втором, четвертом, шестом и т. д.) снимать в начале спицы петлю непровязанной, пока их не окажется 10, потом начать снова провязывать их — по одной. До первой свободной петли. И начать вязать ниткой другого цвета, пользуясь тем же приемом вязания. Длина передней полосы — 26 петель. Последний ряд второй полосы связать с начальным рядом первой. По нижнему краю связать репсовой вязкой полосу шириною в 1,5 см, к которой прикрепить скрученный из ниток шнур или тесьму с маленькими кисточками на концах.



3. Набрать 112 петель и вязать 3 ряда репсовой вязкой, потом продолжать вязание по схеме узора № 3. Так связать 5 рядов мотивов (11 см), затем с двух сторон снять по 4 мотива (38 петель) и вязать дальше только среднюю часть (4 мотива), которую постепенно уменьшать по бокам так, чтобы на нижнем крае осталось 18 петель (2 мотива) (см. схему № 4). Теперь пришить бока и донышку. Кружево связать крючком рядами вкруговую, причем 1-й, 4-й, 7-й и 8-й ряды вязать розовой, 2-й и 3-й — белой, 5-й и 6-й ряд — желтой нитью по схеме № 5.

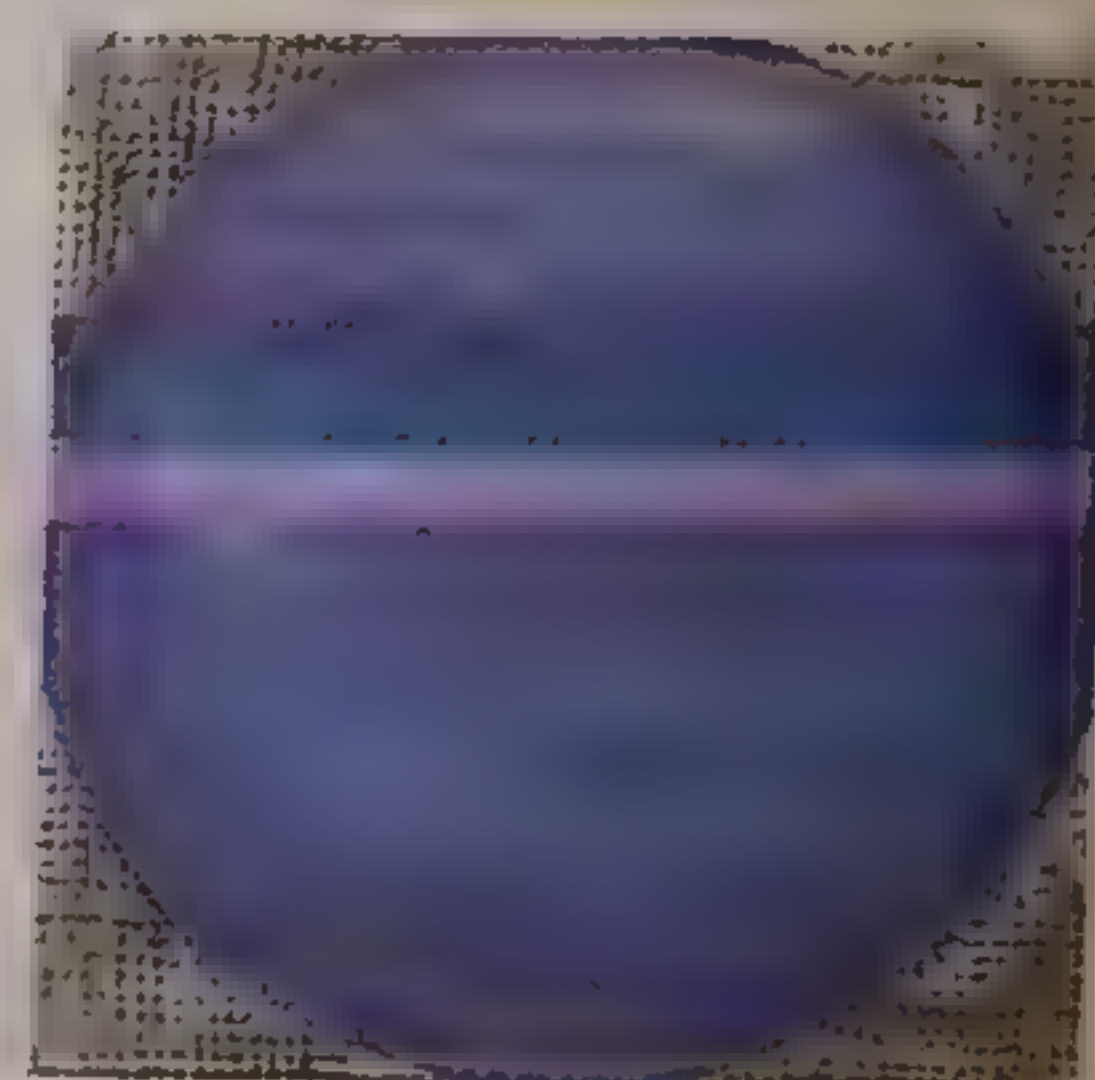
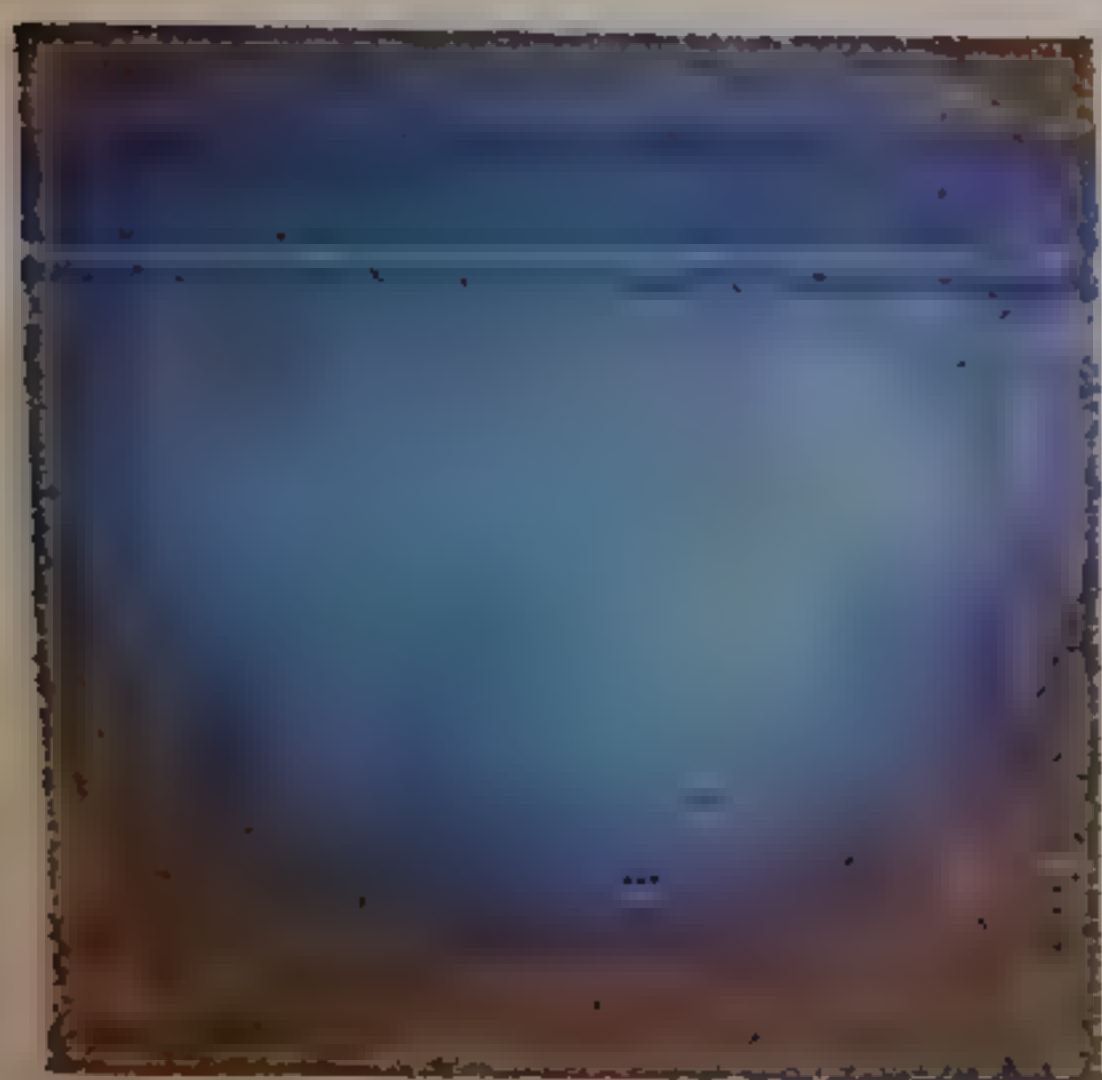
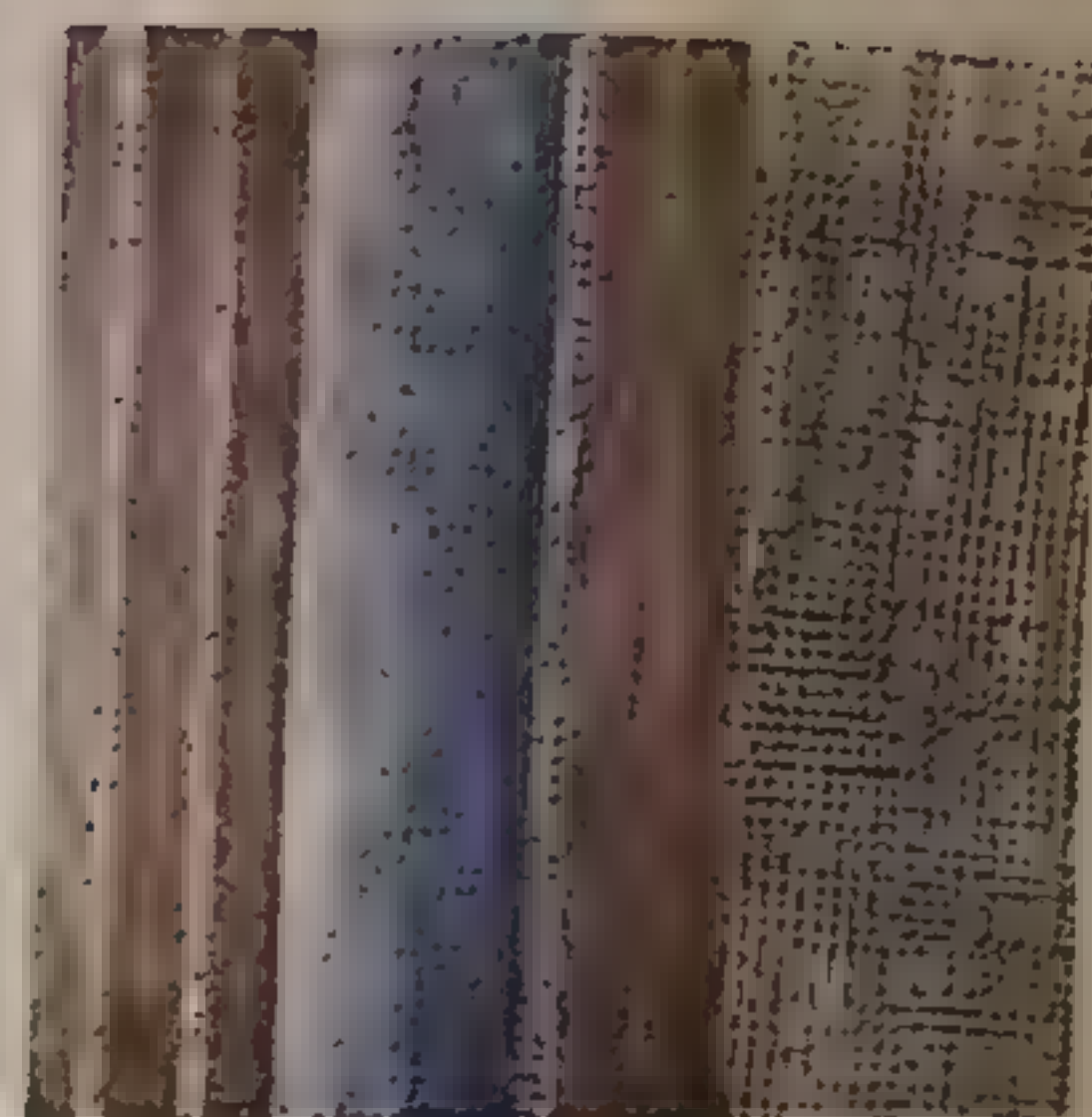
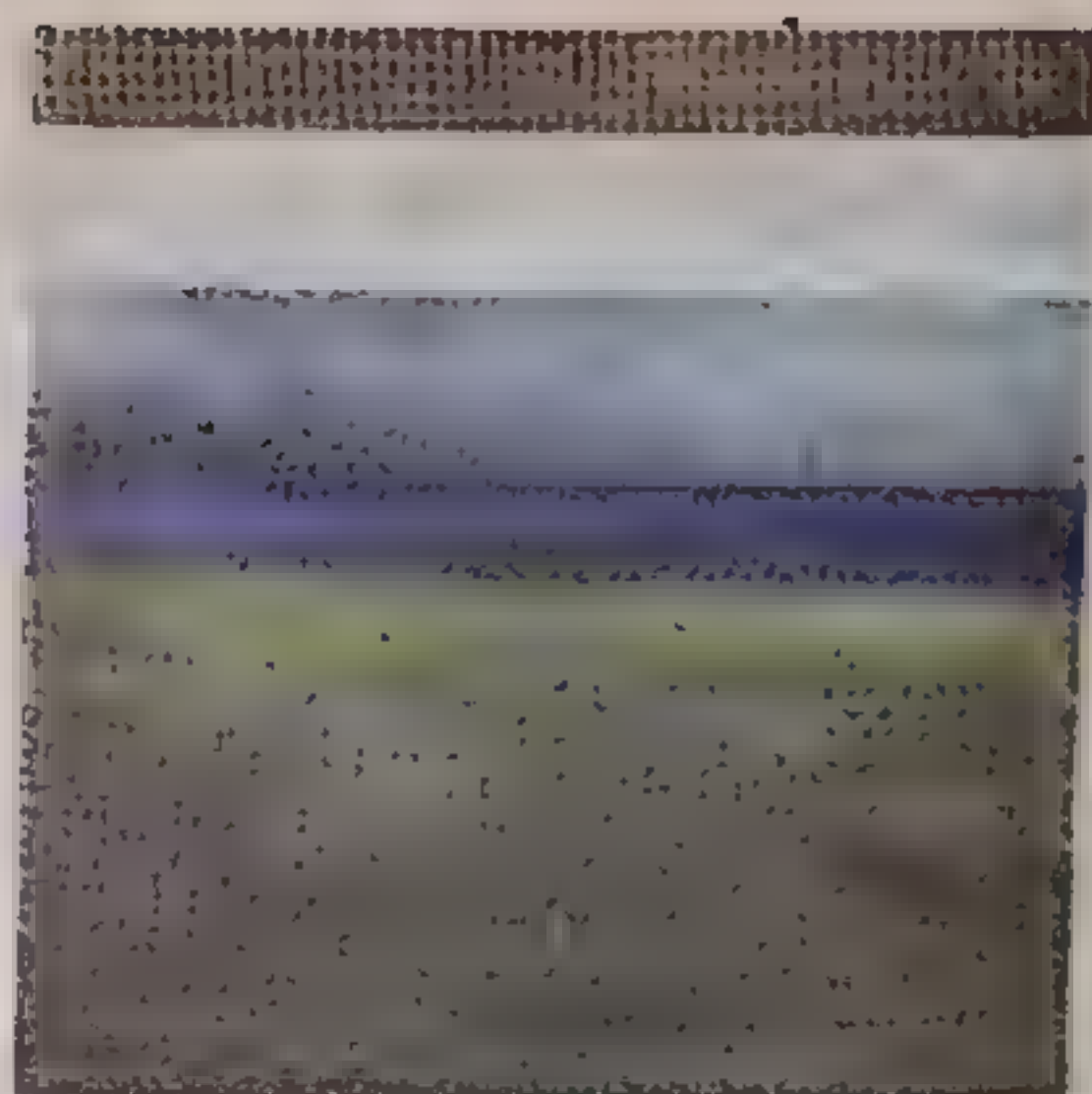
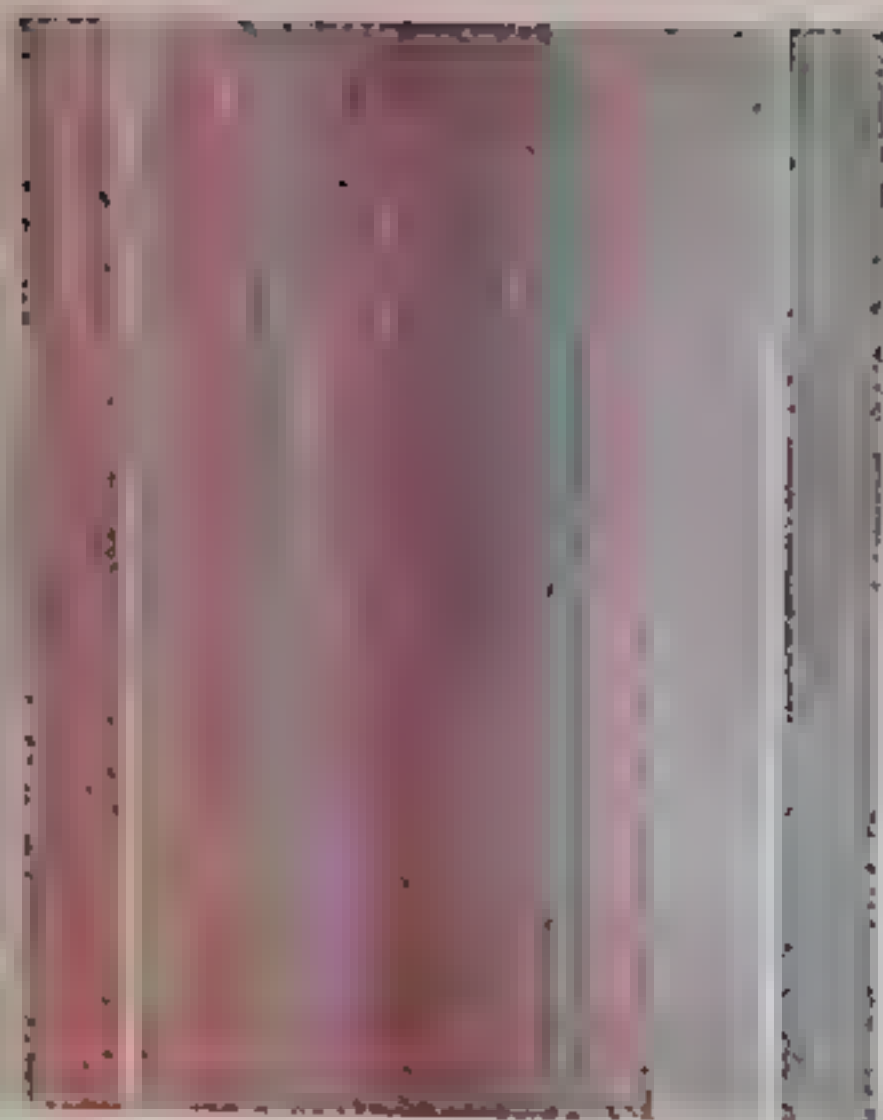


СЕЛЬМА РЕММЕ

Размер ковров — 80×80 см. Для основы — льняная крепкая нить, для утка — шерстяная и синтетическая нить, а также распущенный манильский шнур. При ткачестве использовать гладкие и мохнатые нити, если возможно — длинный ворс животных.

Схемы оранжевых ковров — в III приложении №№ 51, 52, 53 и 54. Ряд между бахромой — 3 см (на схеме отмечен точкой). Промежуток — 1,7 см.

Размер ковров синего тона — тоже 80×80 см.



ПЛЕТЕННЫЕ КОВРЫ ЭХАЛИЛЛЬ ХАЛЛИСТЕ



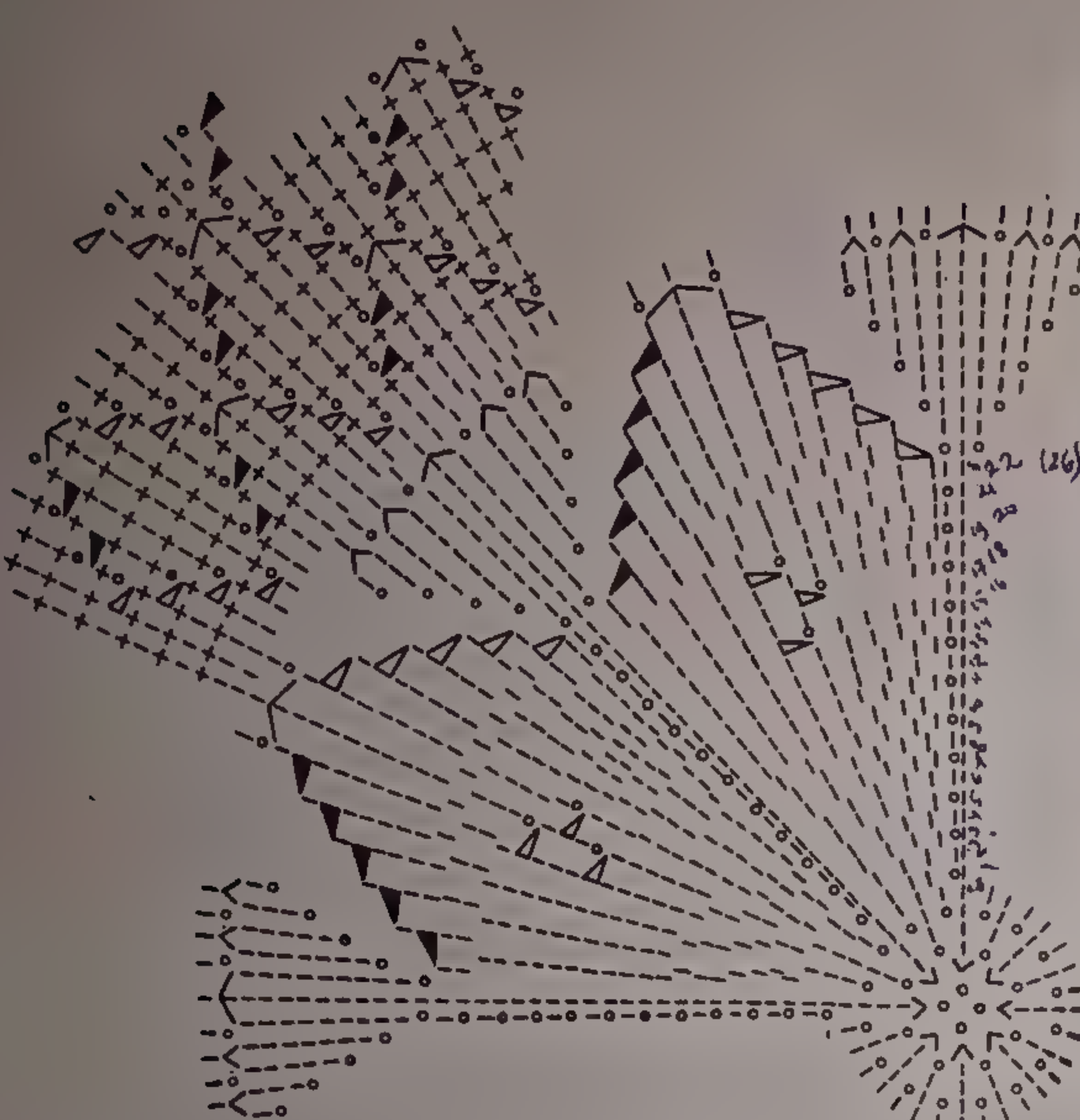


рис. 1



1

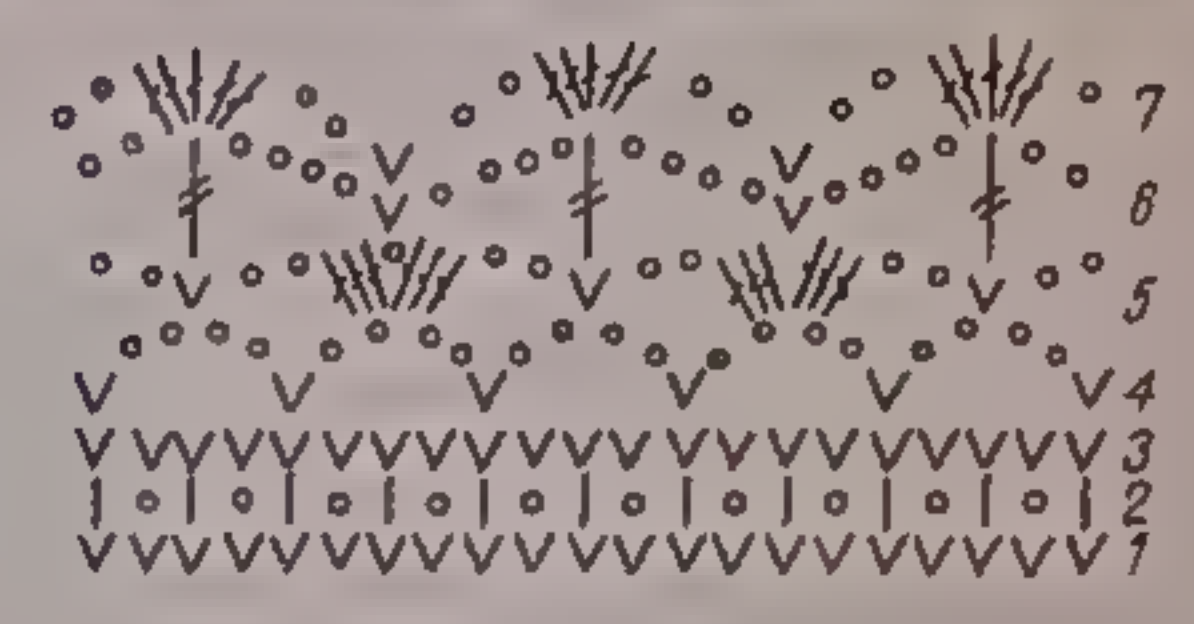


рис. 2

ЧЕПЧИК 1 (схемы 1 и 2)

Начинать с середины донышка. Связать крючком колечко из 4 петель, на котором сделать 8 столбиков без накида, взять их на четыре спицы. В 1-м и 3-м ря-

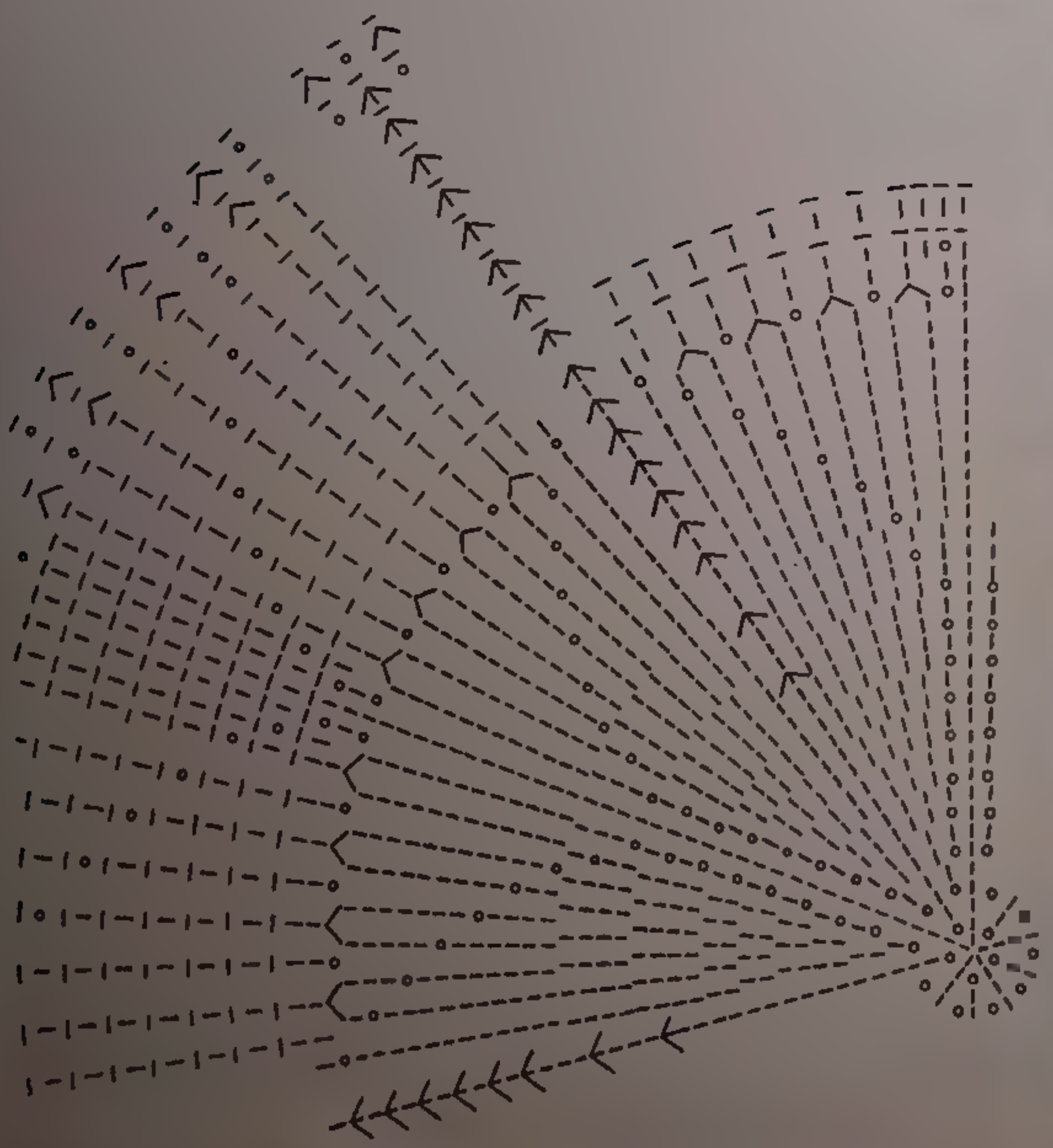
дах вязать 1 петлю налицо, воздушную петлю, 1 петлю налицо и т. д. Начиная с 5-го ряда образуются лепестки (восемь). Связать по узору вкруговую 38 рядов налицо, после этого начинать вязание вперед—назад, причем обратные ряды вязать наизнанку. Ширина края — 8 см (50 рядов). Снять петли и провязать их крючком столбиками без накида и крючком же связать по краю кружево (схема № 2). Через отверстия переднего и нижнего края продернуть завязки.

ЧЕПЧИК 2 (схемы 3 и 4)

Начинать со среднего мотива донышка. Набрать на три спицы 5 петель (всего). Во 2-м и 4-м рядах вязать так, чтобы за каждой лицевой петлей следовала воздушная, таким образом в 5-м ряду будет 20 петель. С 6-го ряда начинается вывязывание клиньев (5 полосок). До 37-го ряда вязать четырьмя спицами налицо, затем — рядами вперед—назад,

ДЕТСКИЕ ЧЕПЧИКИ

рис. 3



2

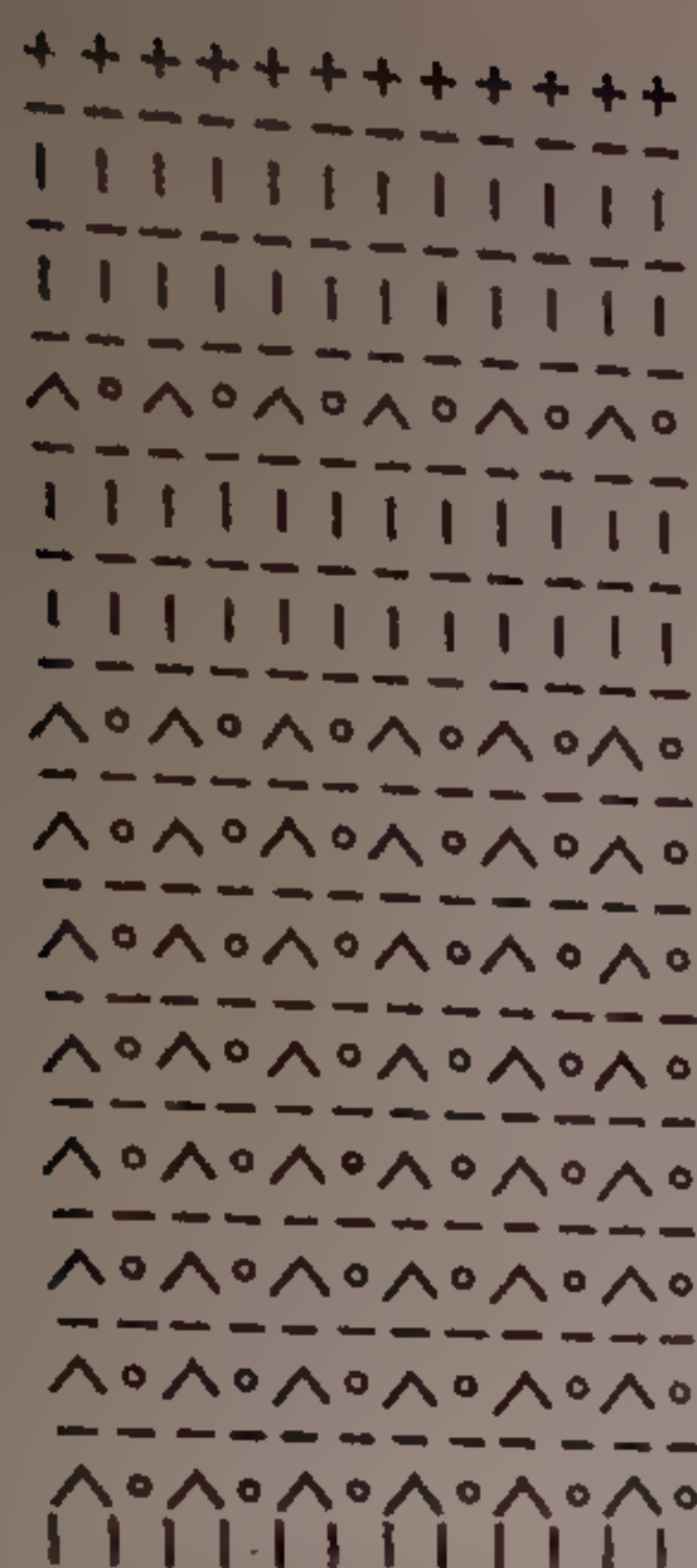


рис. 4



вправо — лицевыми, влево изнаночными петлями. Взять на спицы круговую петлю по краям чепчика, связать 5 рядов налицо, 1 ряд дырочек, 5 рядов налицо. Подвернуть край и закрепить петли. Для завязывания — шерстяной шнур с маленькими кисточками на концах.

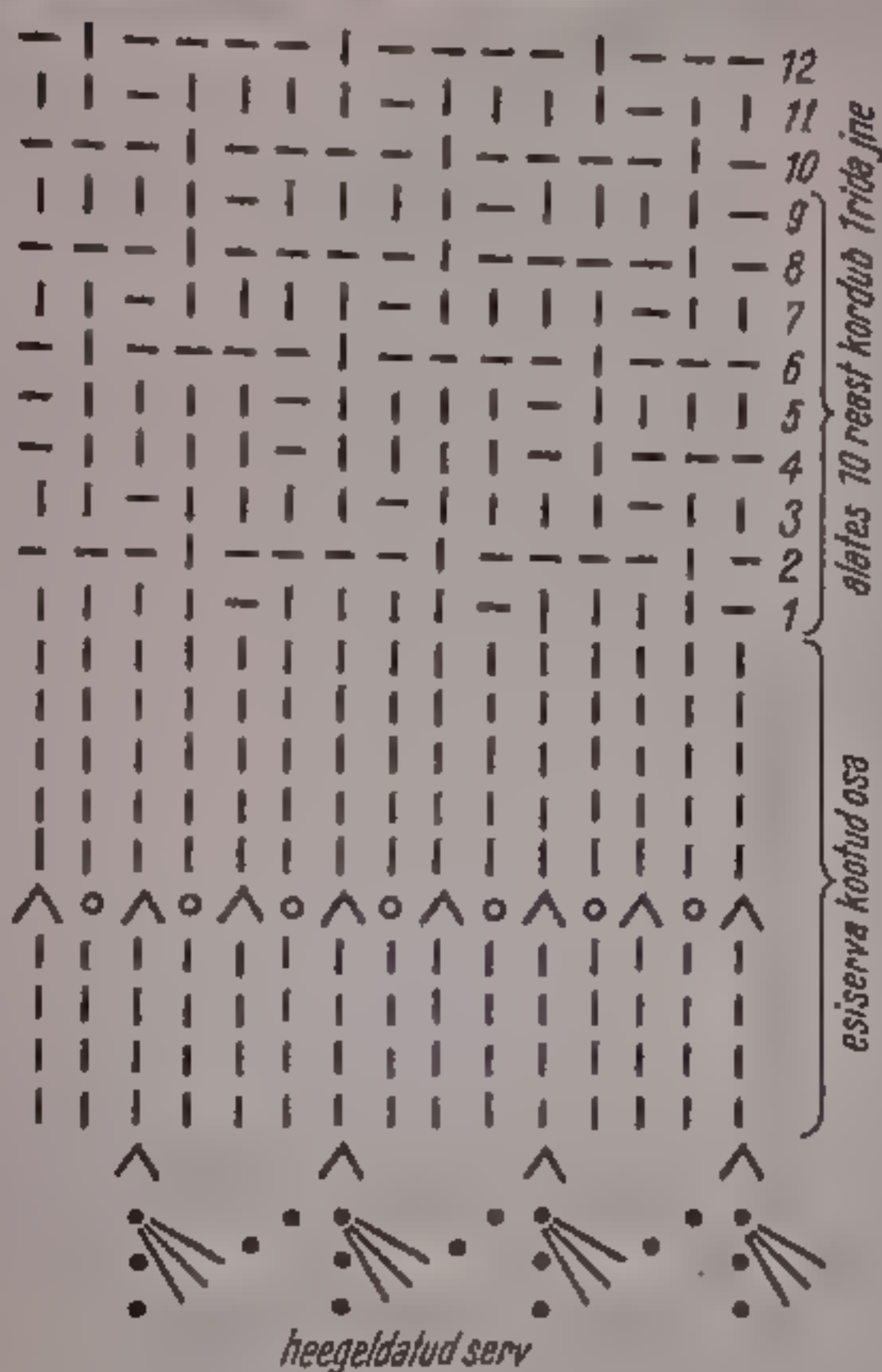


рис. 5

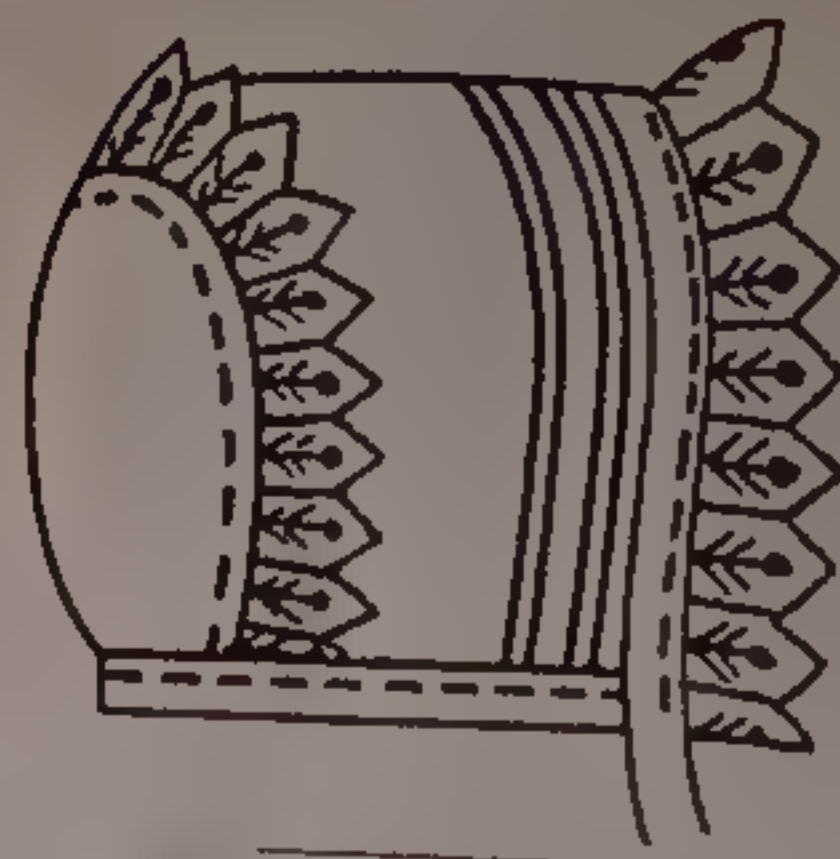


рис. 6

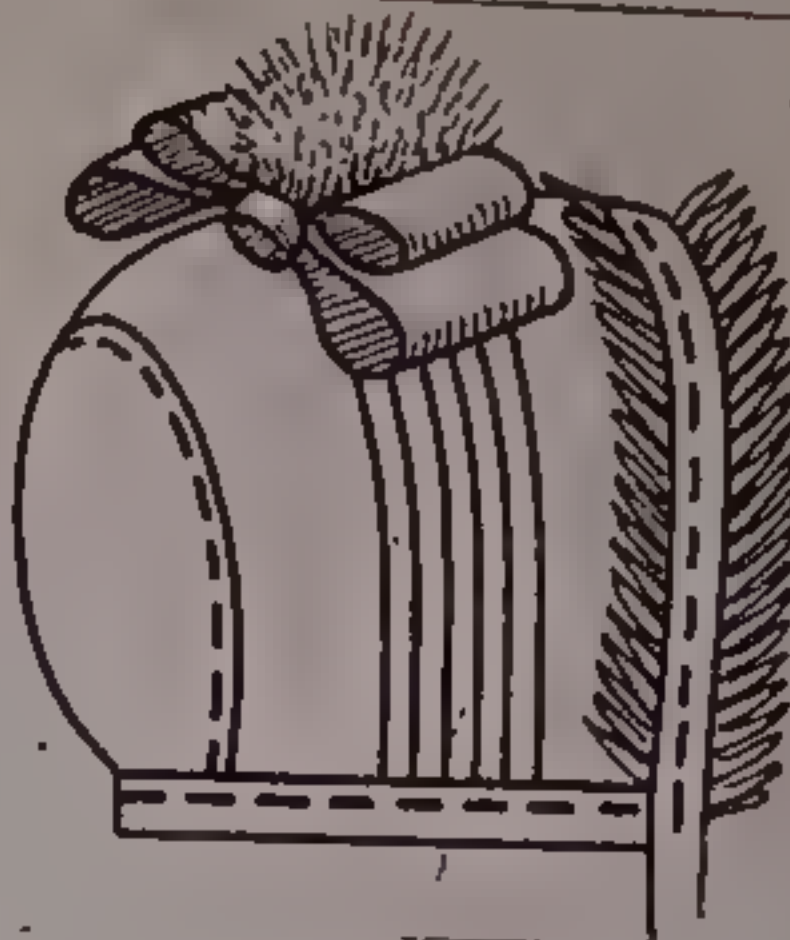
ЧЕПЧИК 3

Узор вязки крючком и кружева — на схеме № 5. С 10-го ряда узор повторяется. Вязать по выкройке 3 (стр. 19). Завязки чепчика — плетеная тесьма.

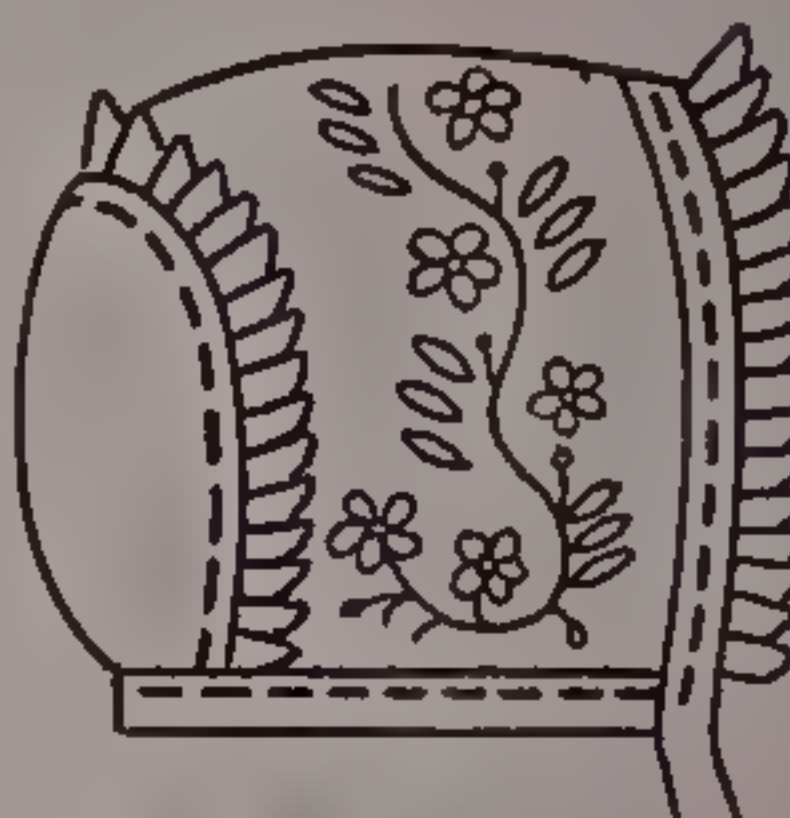
СЕЛЬМА РЕММЕ



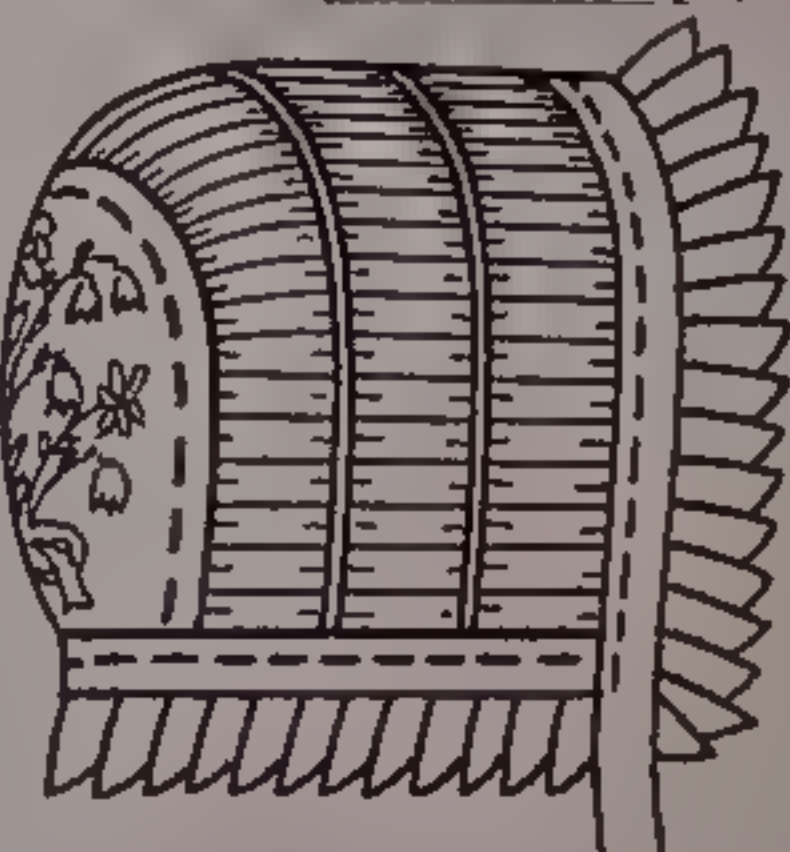
1



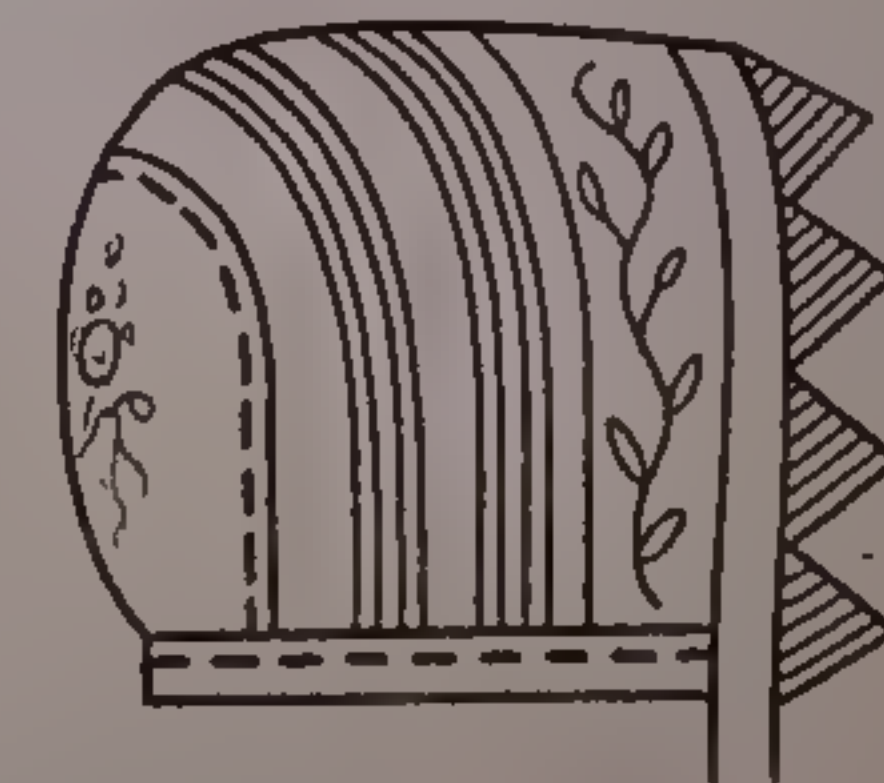
2



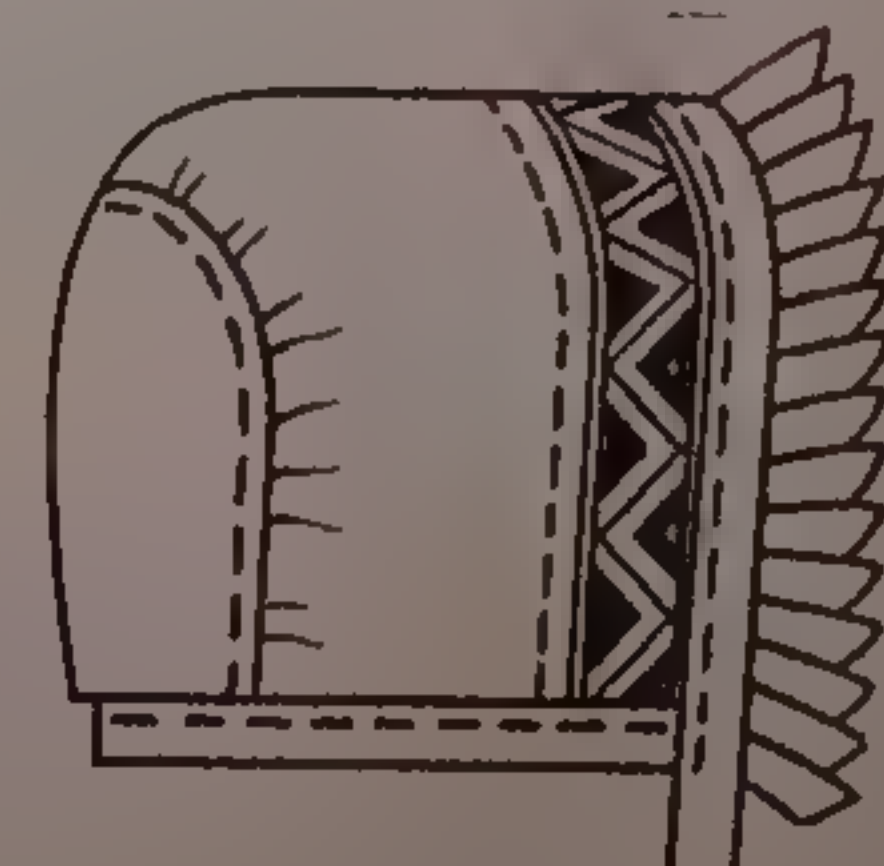
3



4



5



6

Для детских чепчиков (схема 1—6) взять тонкий батист или маркизет. Рюши из кружев бродери, из кружев, связанных крючком, или одинарной ткани. В последнем случае сделать ручную рубец шнурочком. Рюши делают и двойные. На заштрихованных местах делают складочки-защипы. Кант по краю — двойная диагональная полоска ткани шириною в 1,5 см.

Узор третьего чепчика — № 41 в приложении.

На донышке четвертого чепчика вышить белой ниткой букетик цветов (рис. 6). Четырехугольная затылочная часть присборена на машинке с помощью узкой тесьмы или диагональной полоски ткани. Швы настрачиваются через 3—4 мм, в промежутки продернута белая шерстяная нить. Распределить сборки равномерно и начать сшивать чепчик.

Основная часть пятого чепчика заложена складочками-защипами; вышивка белой нитью по узору № 42, а донышко — по узору № 46 в приложении. Ажурную окантовку связать крючком.

Незатейливое кружево шестого чепчика связать крючком или же воспользоваться хлопчатобумажным фабричным кружевом. Кружева из синтетических материалов для детского белья не подходят.

ЭММИ ВАХЕЛАЙД

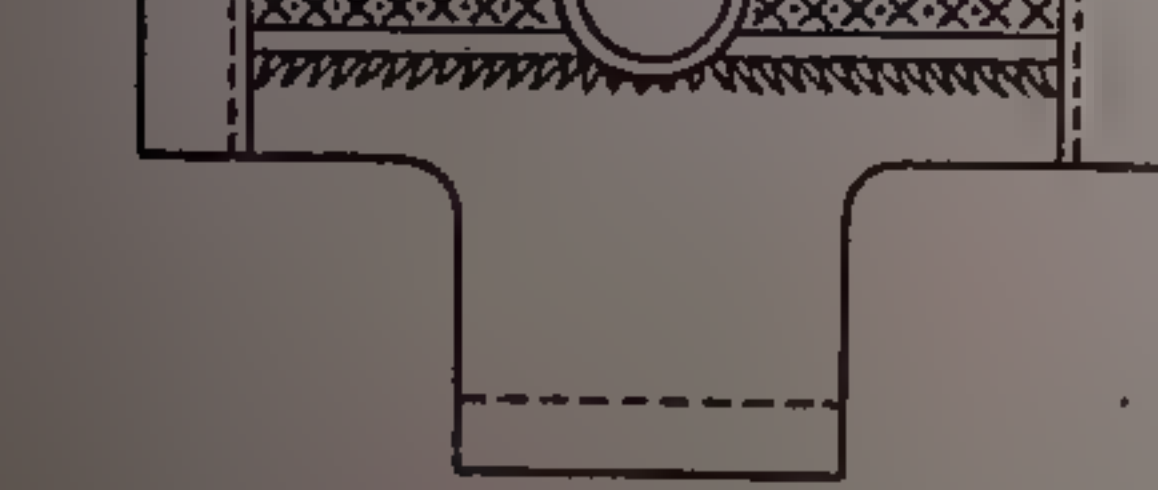
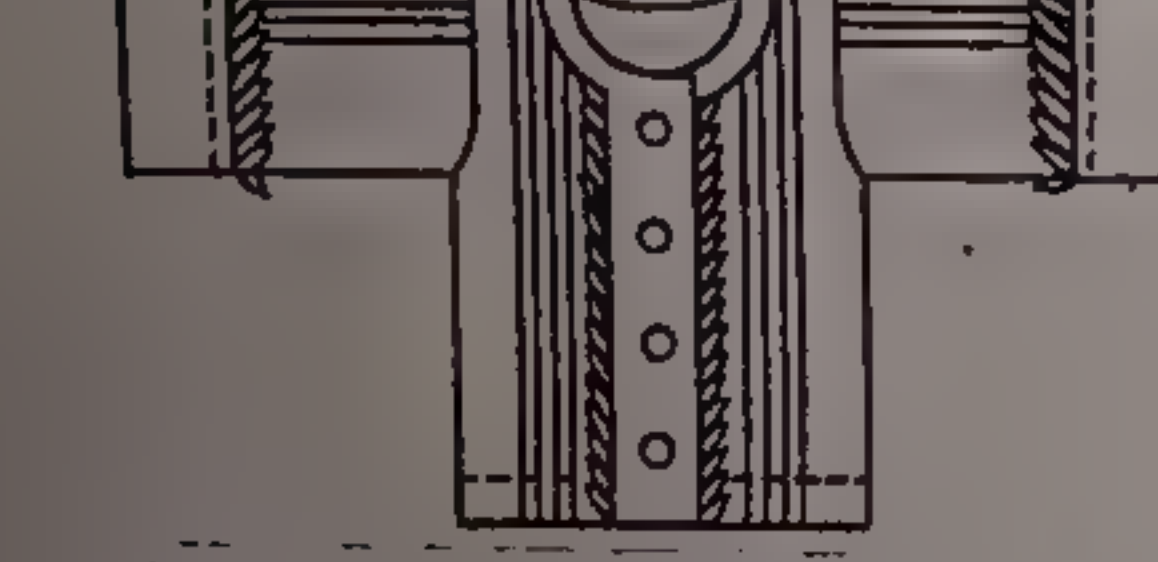
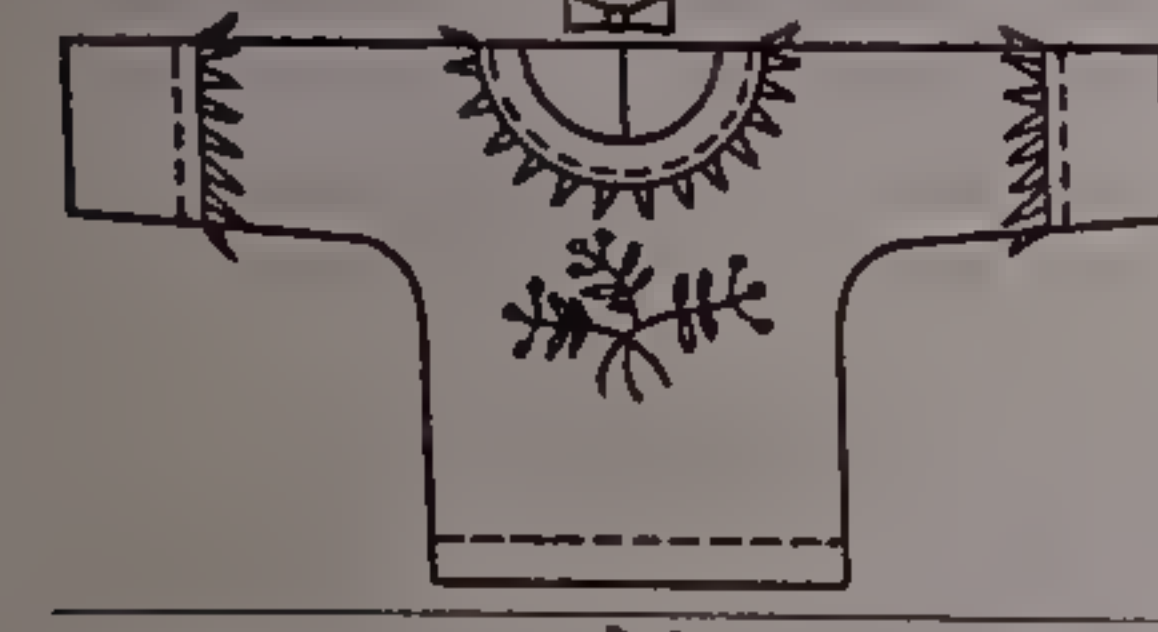
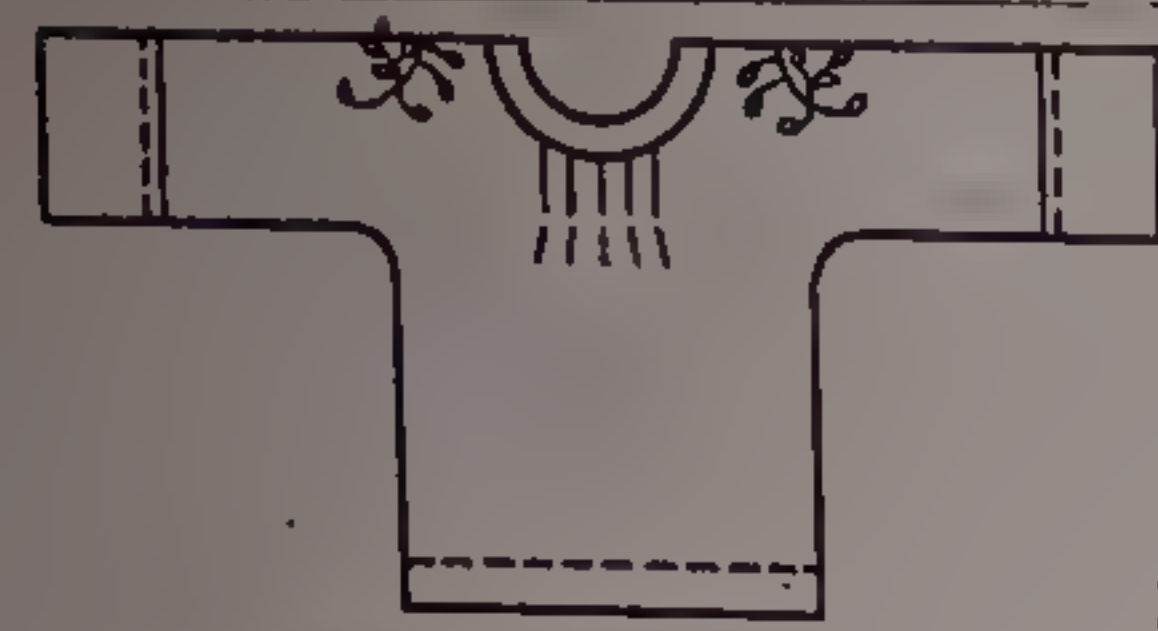
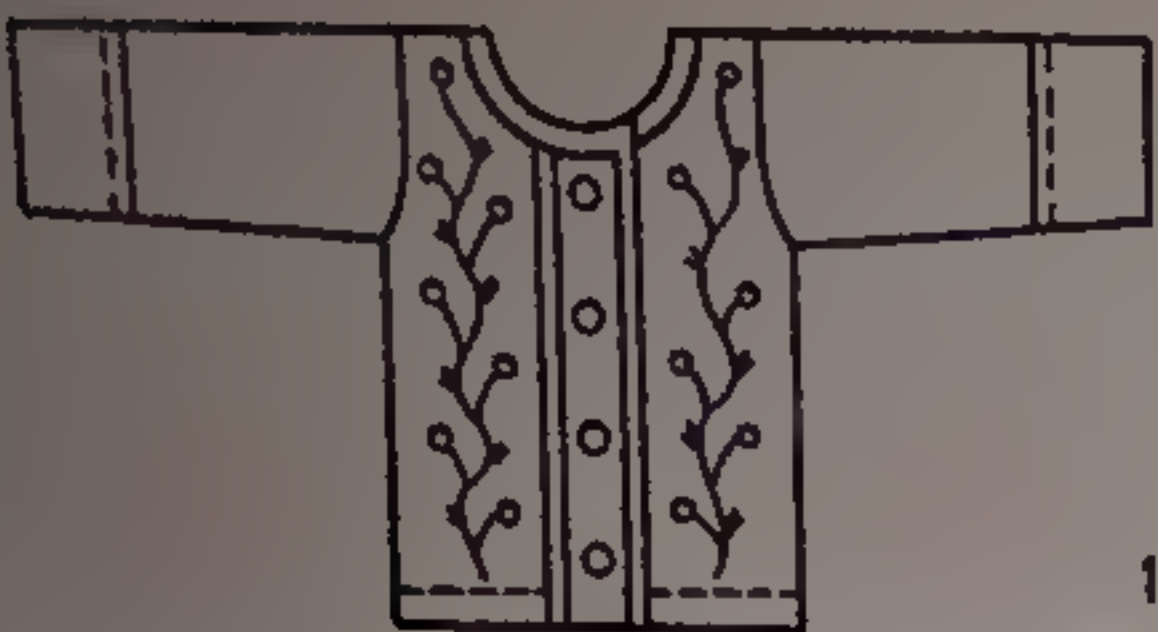


**ГОБЕЛЕН
КРИСТИЙНЫ
КААЗИК
«ЛЕТО»**

Размер — 70×110 см.
Внимательно следите за
цветным эскизом! Цветы и
листья постарайтесь
выполнить выразительно,
подчеркнув форму
рельефностью фактуры.
Рабочий чертеж увеличить с
эскиза с помощью
квадратов.







РАСПАШОНКИ из тонкой хлопчатобумажной ткани вышивают белыми хлопчатобумажными нитками или же украшают кружевом, связанным крючком из такой же нити. Синтетические материалы не годятся, так как трением вызывают воспаление кожи и не выдерживают кипячения. (В приложении: выкройка распашонки-кимоно № 12 и выкройки распашонки с втачным рукавом №№ 15 и 16).

Застежка делается на спинке или спереди.

На первой распашонке вышить белыми или красными нитками узор № 42 из приложения.

На полочках второй распашонки заложены короткие складочки-защипы, на плече вышить гладью мотив птички, веточки брусники или ягодки смородины.

На третьей распашонке связать крючком кружево и вышить веточку брусники.

Четвертую распашонку отделать простой узкой прошвой и складочками-защипами.

На пятой распашонке складочки-защипы сделать и на рукавах. Из выкроенной по диагонали полоски ткани собрать рюшь.

Шестую распашонку отделать прошвой и складочками-защипами, по краю — узкое кружево.

Э. ВАХЕЛАЙД

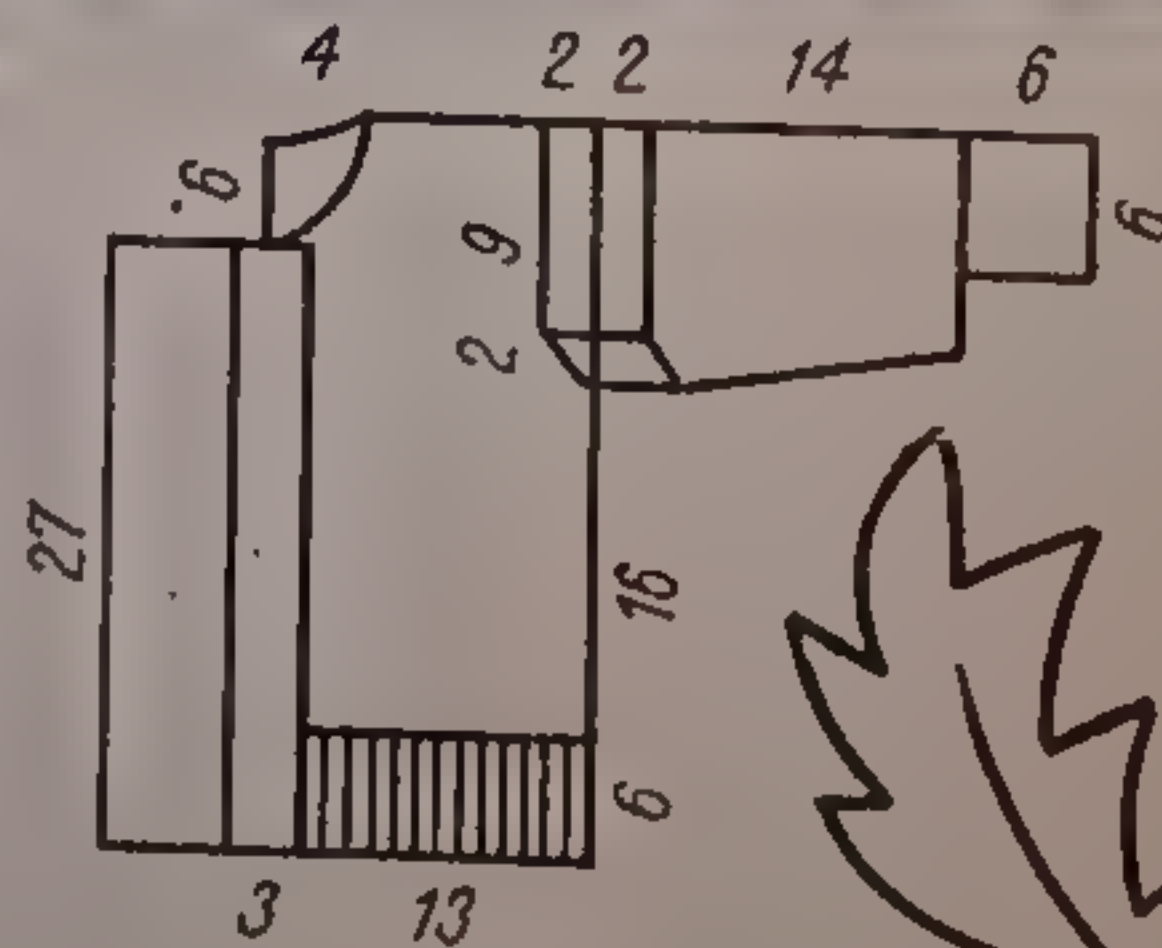
Эти четыре узора вязки крючком годятся для детских кофточек, чепчиков и одеял. Материал — вдвое ссученная шерстяная нить.

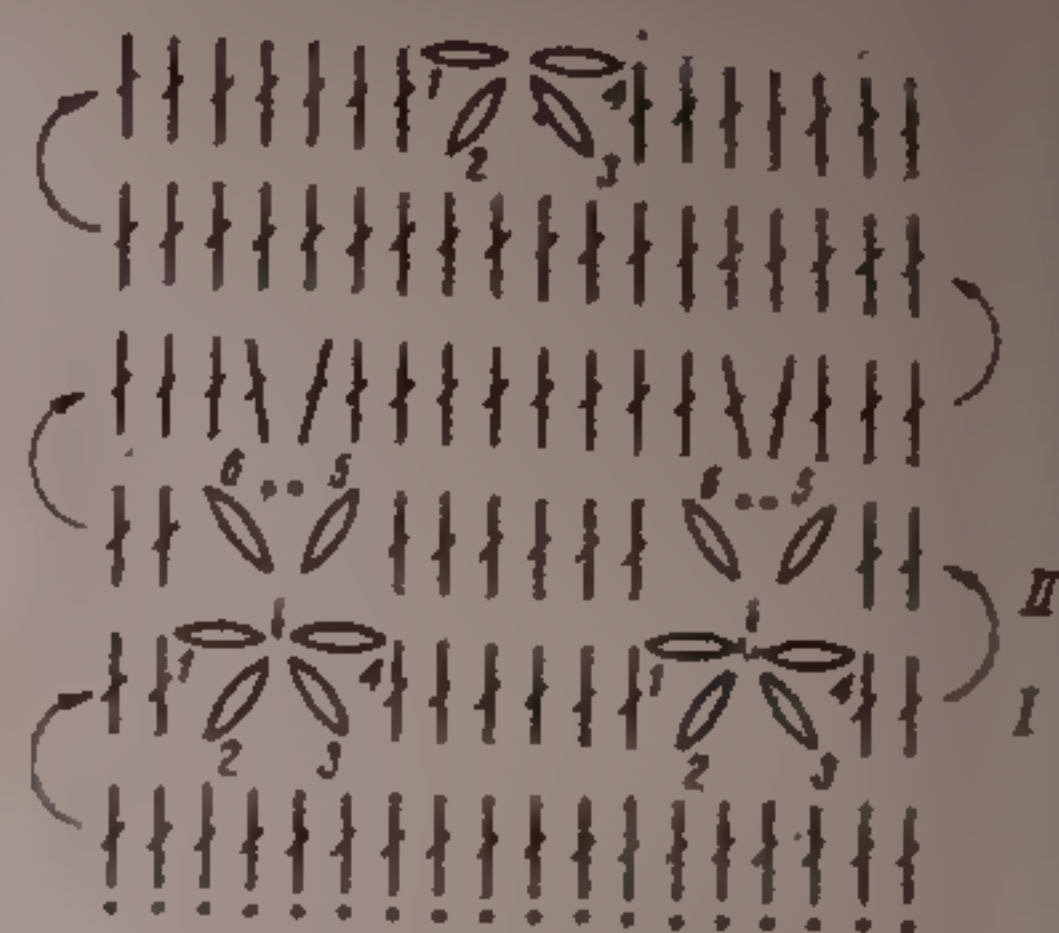
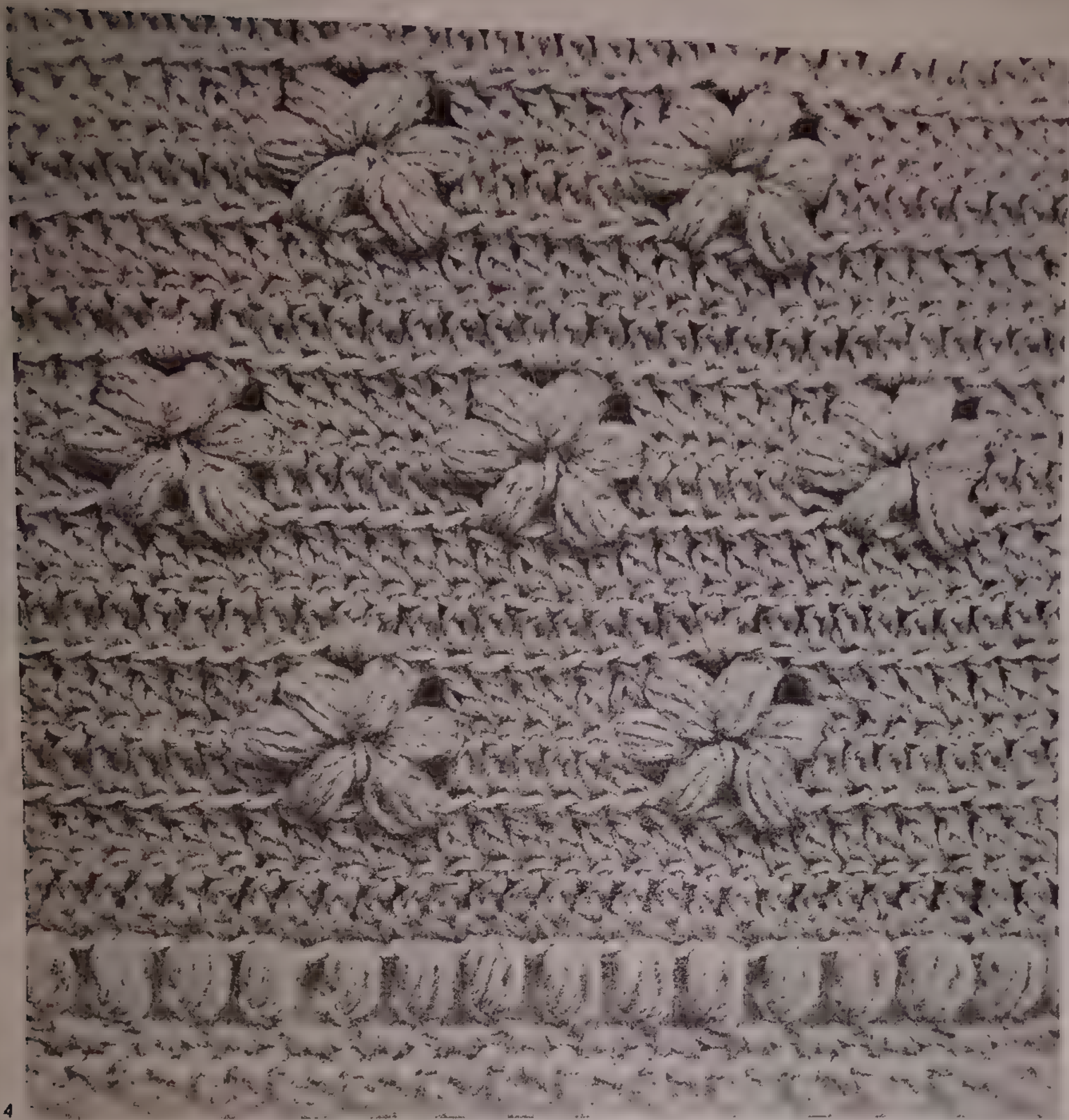
1. Узор вязки крючком (фото 1) состоит из рядов полустолбиков, взятых вместе по два. Ряды вязать вперед-назад, два ряда нитью одного цвета и два ряда нитью другого цвета. По краю — ряд полустолбиков и ряд полустолбиков, взятых вместе по два. Последний ряд вязать двойной нитью. Сделать один полустолбик, затем — второй полустолбик. На верхушке второго полустолбика связать воздушную петлю и прикрепить ее к той же самой верхушке. Так образуется маленькое пико.

2. Узор вязки крючком (фото 2) состоит из рядов полустолбиков, провязанных вместе по два, и столбиков с накидом. Вязать рядами вперед-назад.

3. Узор вязки крючком (фото 3) состоит из рядов полустолбиков, взятых вместе по два.

4. Узор вязки крючком (фото 4). Сначала сделать в ширину покрывала ряд петель цепочкой, затем 2 ряда одинарных столбиков. В первом ряду связать 4 лепестка, в следующем ряду — остальные 2 лепестка (см. схему рядом). Для окаймления покрывала связать круговую ряд, состоящий из четырехкратных шишечек, между шишечками — две петли цепочки. Затем — один ряд столбиков без накида, причем в каждой промежуточной между шишечками предыдущего ряда связать два столбика. В последнем ряду сделать на



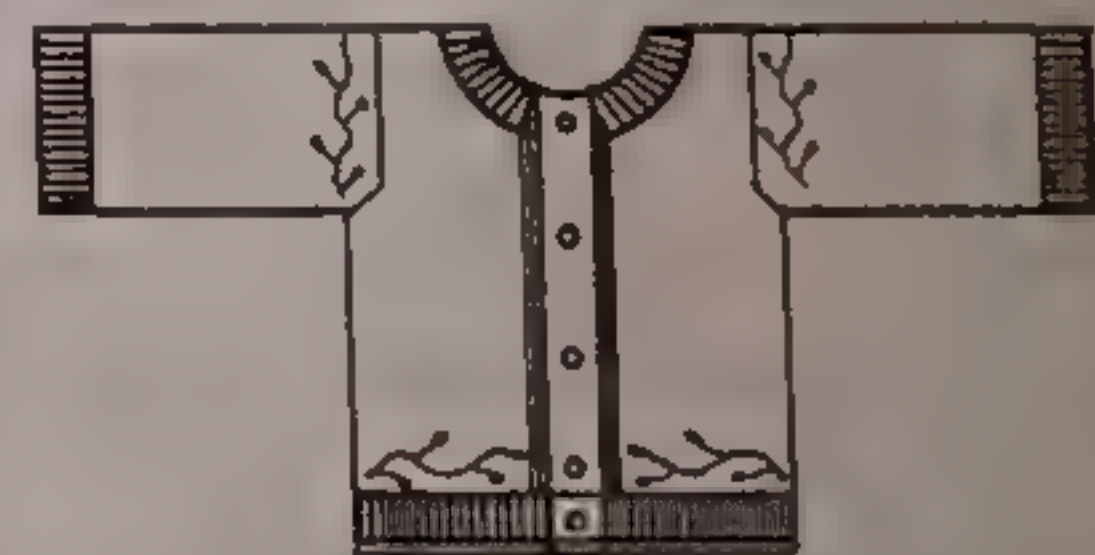
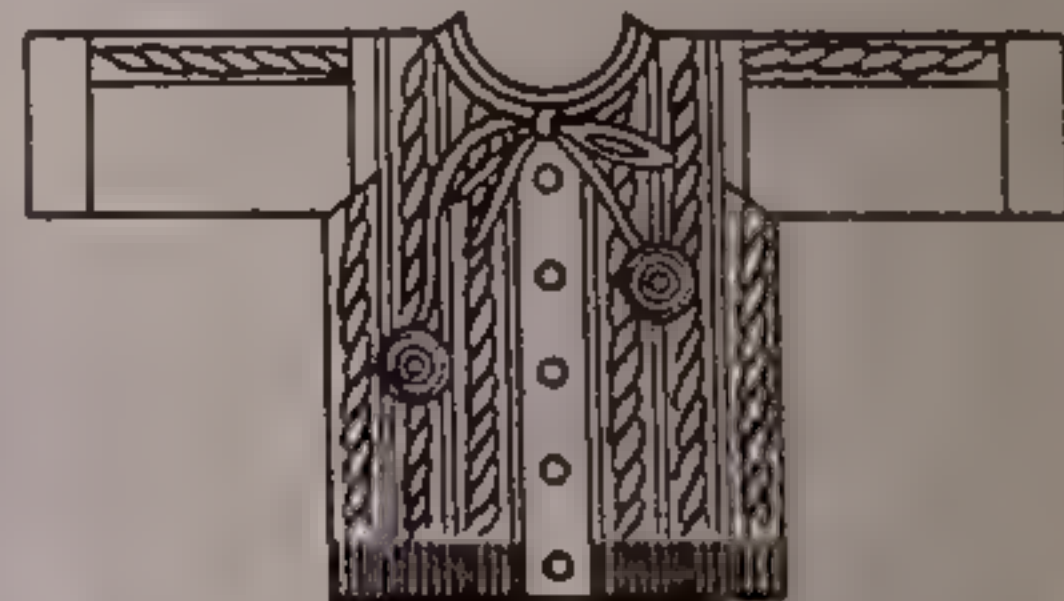


Для третьей кофточки — с зубчиками и полосками — узор вязки № 38 в приложении. Фото вязки на стр. 47.

Четвертую кофточку вязать по выкройке реглан (выкройки №№ 13 и 14 в приложении). Узорчатые полоски выбрать из узоров, данных в приложении.

Пятую кофточку в полоску вязать нитками двух разных цветов.

ЭММИ ВАХЕЛАЙД



каждом столбике . предыдущего ряда дугу из трех воздушных петель, между дугами — два столбика.

ПИЙЯ ЯРВИЛА

Кофточку для младенца до трех месяцев можно связать по выкройке распашонки, для малыша постарше — по схеме, данной на странице, или же по выкройке из приложения (выкройки №№ 13 и 14).

Первая кофточка — со жгутом (см. фото вязки на стр. 46 и 47), узоры №№ 33 и 35 в приложении. На второй кофточке, связанной лицевой вязкой, по нижнему краю и рукавам связать полоски с цветочным узором. Годаются узоры №№ 26, 27 и 22 в приложении.



ГОБЕЛЕН КРИСТИЙНЫ КААЗИК «БАБОЧКА»

Размер — 70×110 см.

Неприменно
воспроизведите яркие,
радостные тона эскиза.

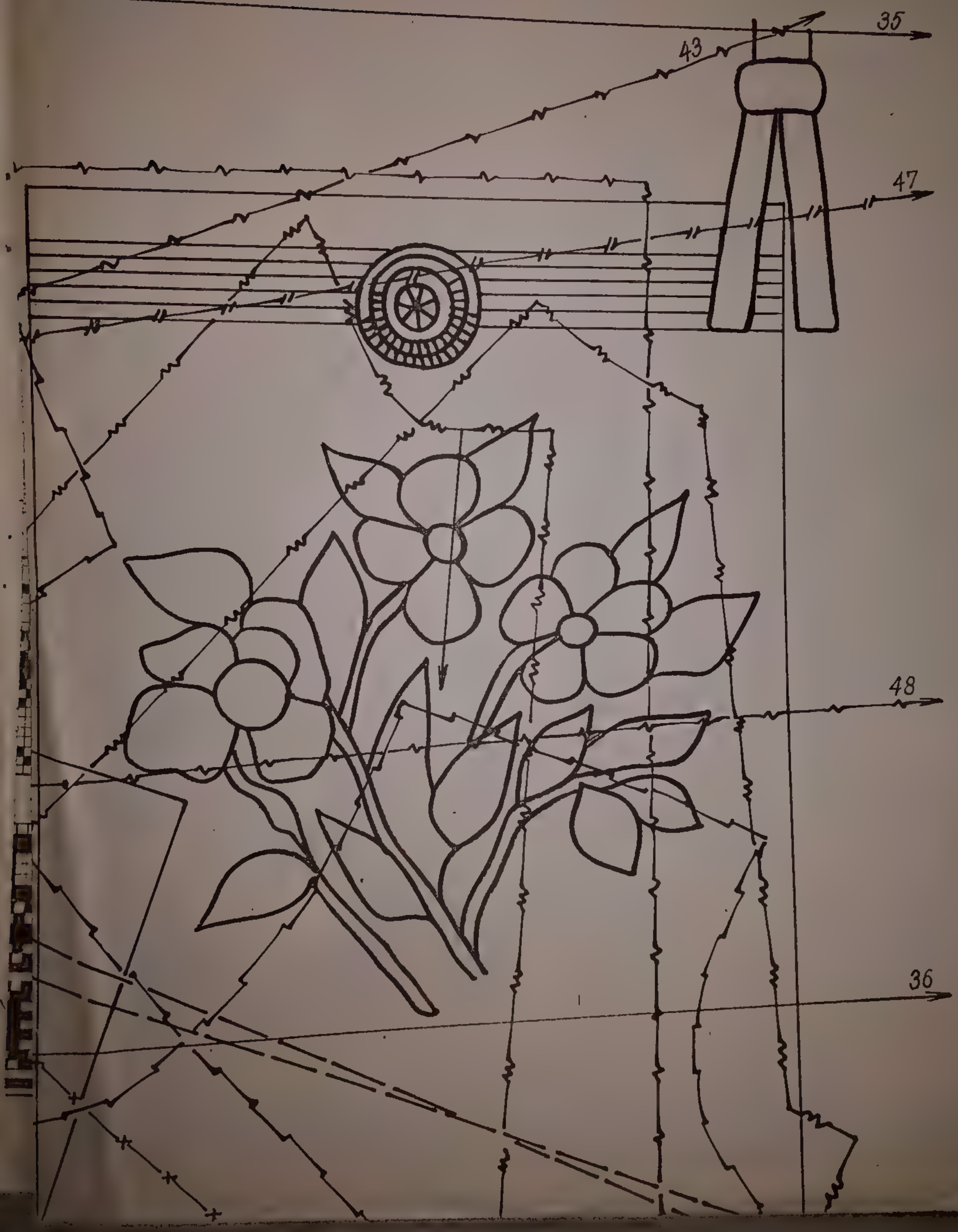
Особенно важно
соотношение красного и
зеленого. В сочетании с
желтовато-белесым тоном
эти цвета создают особенно
праздничное настроение.

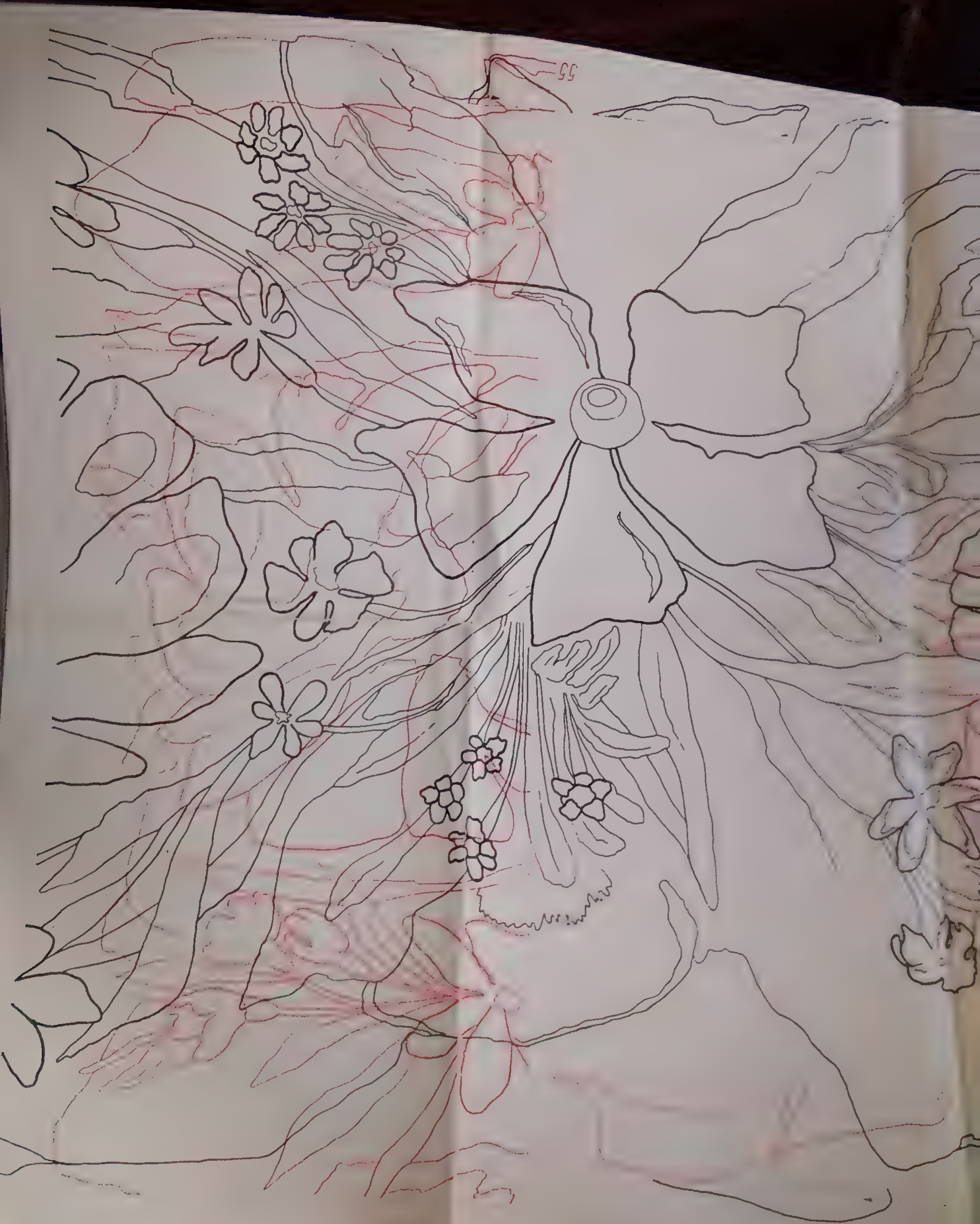
Для переплетения зеленых
поверхностей смотать в
один клубок тонкие зеленые
нити пяти-шести разных
оттенков. Светлые тона
легко подчеркнуть
рельефной поверхностью.

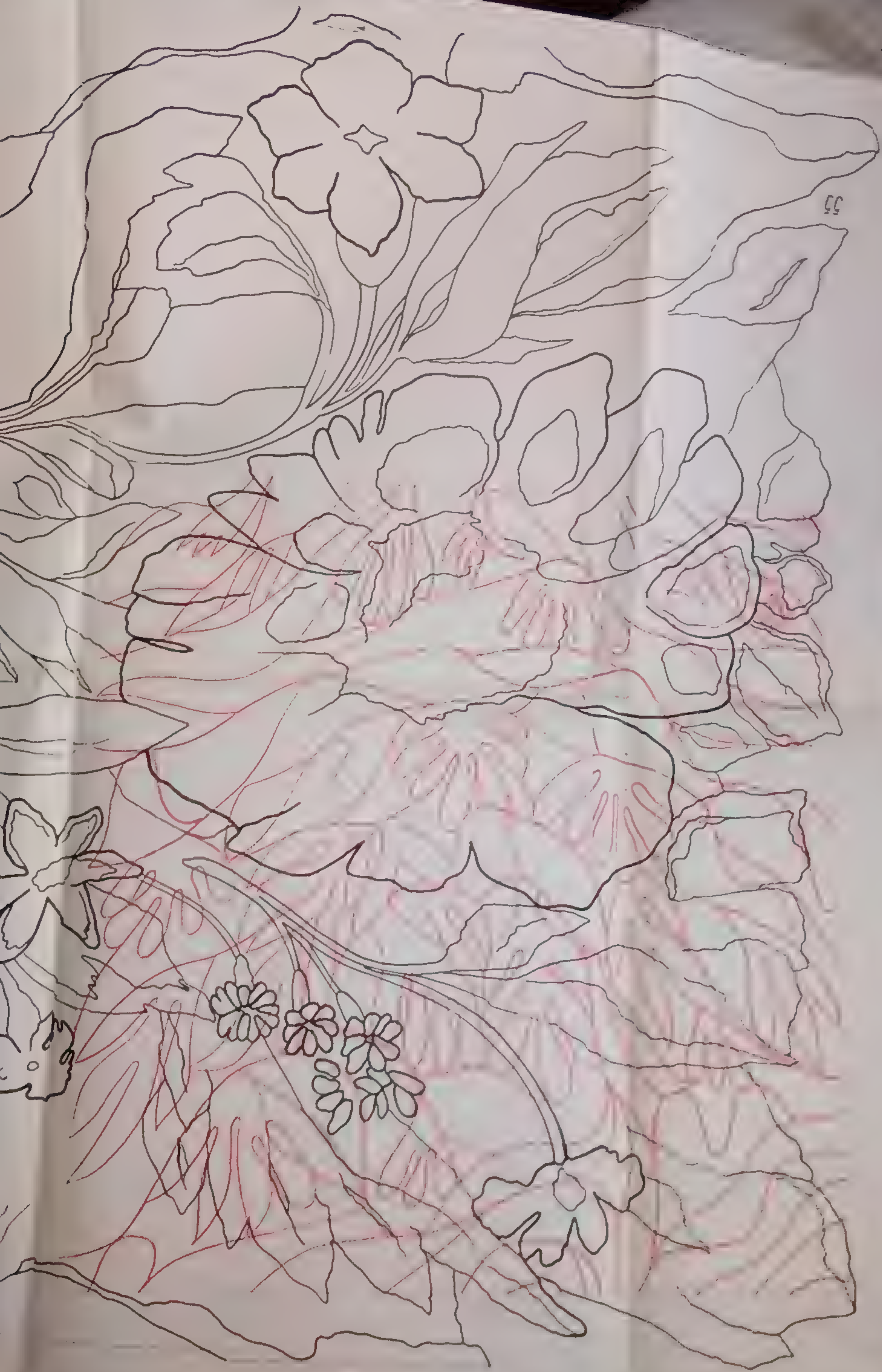
Рабочий чертеж — 1:1, № 55
в III приложении.











111

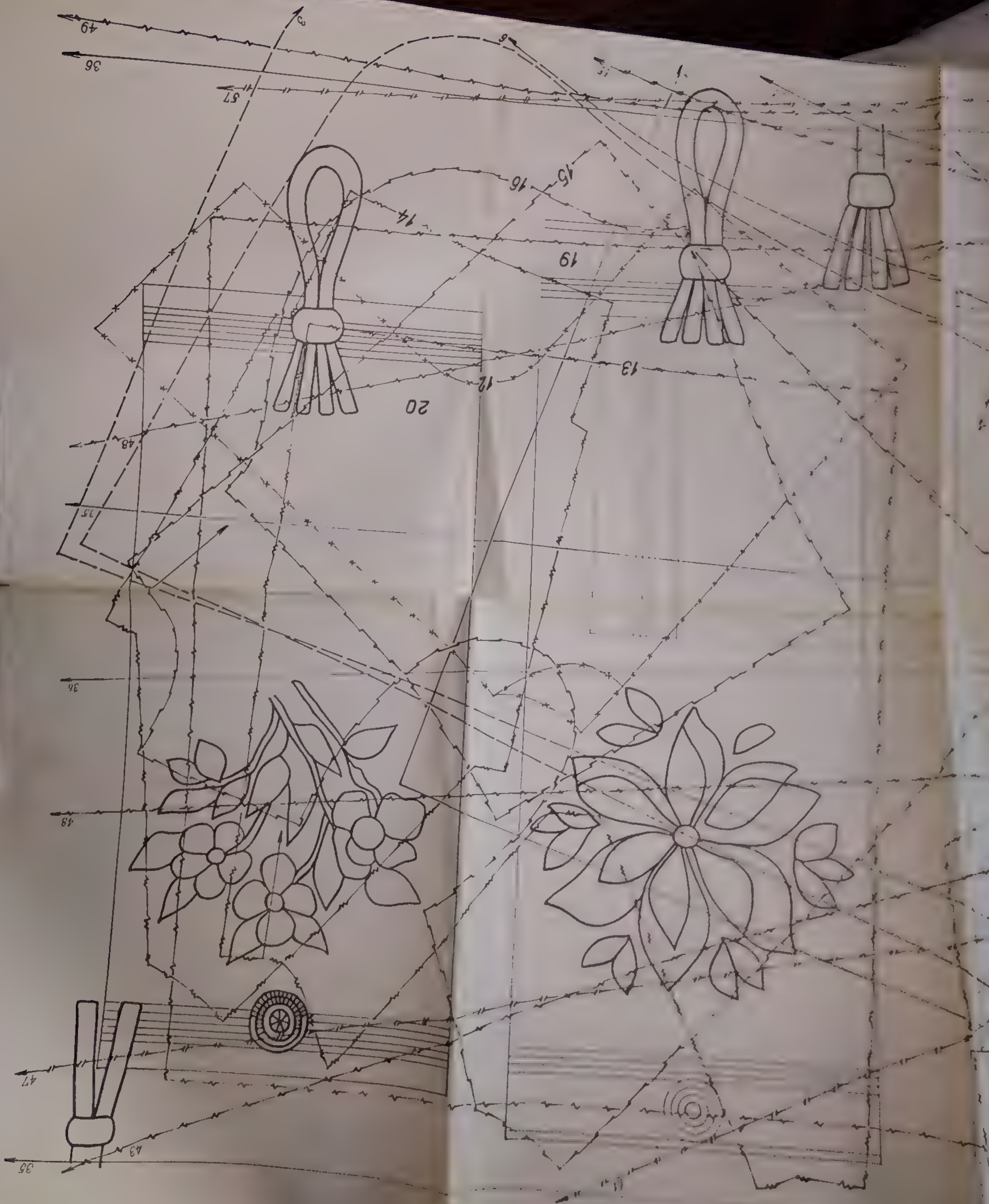
55

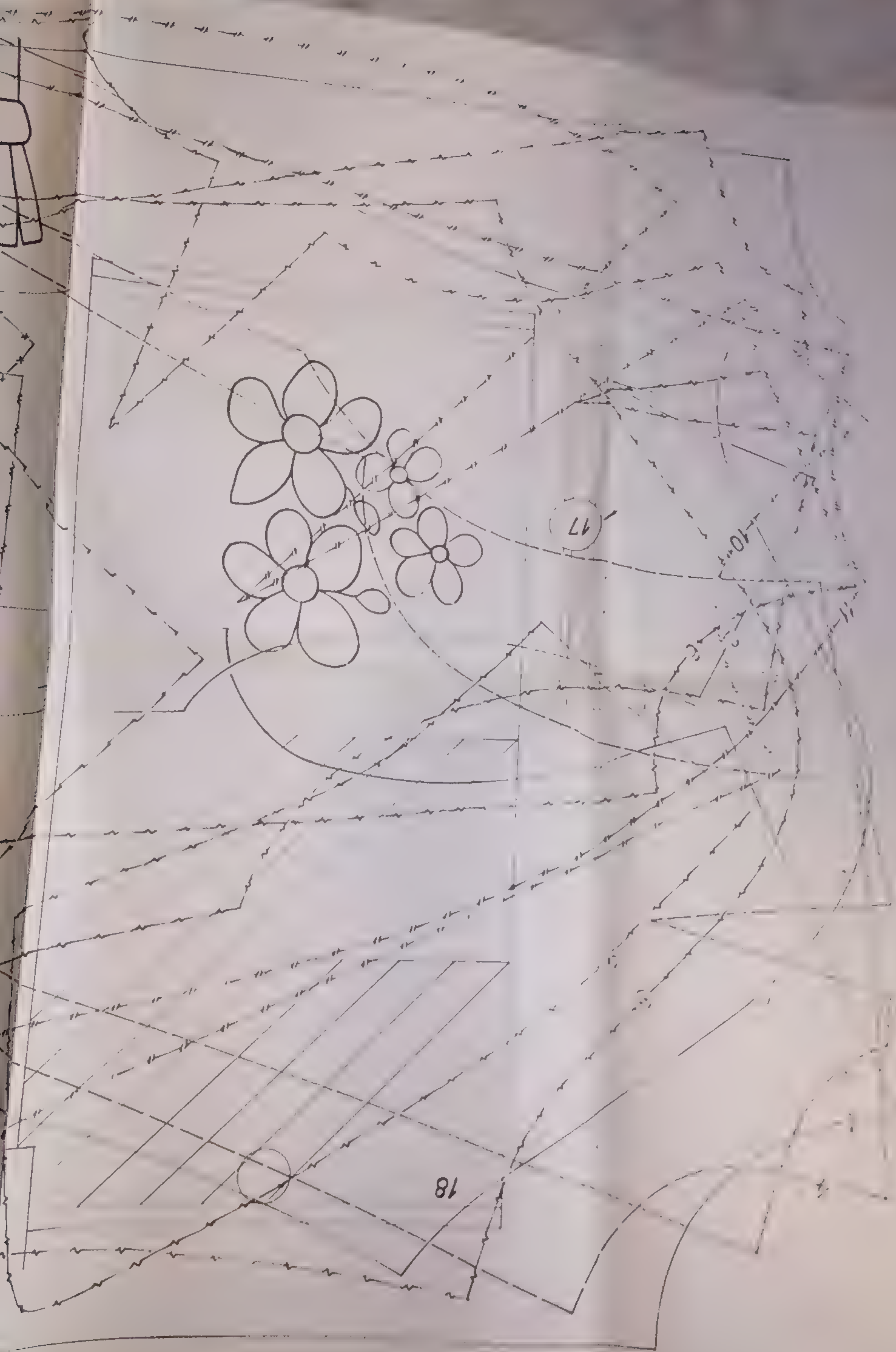
43

46

52

51





1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...
6. ...
7. ...
8. ...
9. ...
10. ...
11. ...
12. ...
13. ...
14. ...
15. ...
16. ...
17. ...
18. ...
19. ...
20. ...
21. ...
22. ...
23. ...
24. ...
25. ...
26. ...
27. ...
28. ...
29. ...
30. ...
31. ...
32. ...
33. ...
34. ...
35. ...
36. ...
37. ...
38. ...
39. ...
40. ...
41. ...
42. ...
43. ...
44. ...
45. ...
46. ...
47. ...
48. ...
49. ...
50. ...
51. ...
52. ...
53. ...
54. ...
55. ...
56. ...
57. ...
58. ...
59. ...
60. ...
61. ...
62. ...
63. ...
64. ...
65. ...
66. ...
67. ...
68. ...
69. ...
70. ...
71. ...
72. ...
73. ...
74. ...
75. ...
76. ...
77. ...
78. ...
79. ...
80. ...
81. ...
82. ...
83. ...
84. ...
85. ...
86. ...
87. ...
88. ...
89. ...
90. ...
91. ...
92. ...
93. ...
94. ...
95. ...
96. ...
97. ...
98. ...
99. ...
100. ...

IV

РУКОДЕЛИЕ. АЛЬБОМ 12.

ВЫКРОЙКА ПАЛЬТО, размер № 44 (1—3)

1. Полка
2. Спинка
3. Рукав

ВЫКРОЙКА ЖИЛЕТА, размер № 44 (4—5)

4. Перед
5. Спинка

ВЫКРОЙКА ПАЛЬТО, размер № 52 (6—9)

6. Полка
7. Спинка
8. Рукав
9. Воротник

ВЫКРОЙКА НАКИДКИ С КАПЮШОНОМ (10—11)

10. Полка (с выкройкой подборта)
11. Спинка

ВЫКРОЙКА РАСПАШОНКИ (12)

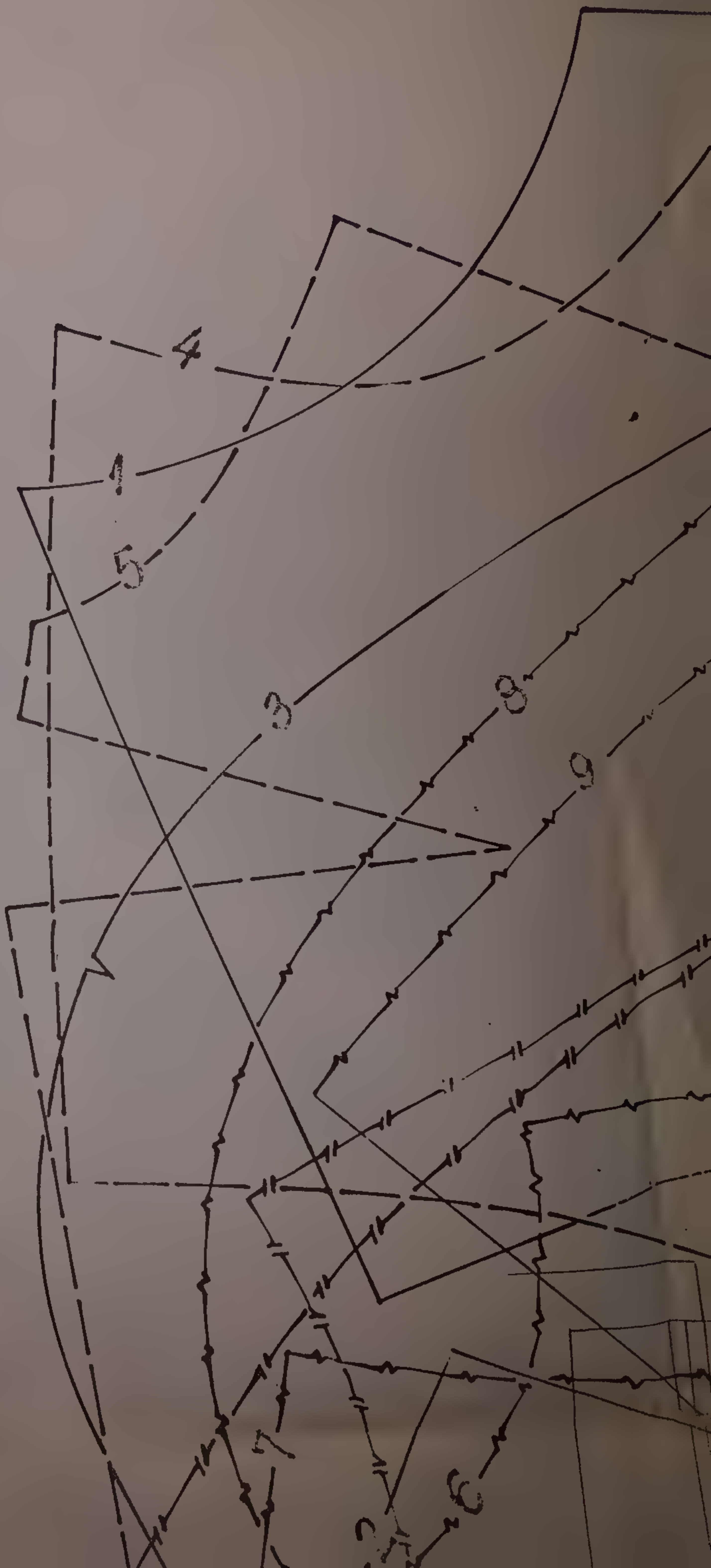
12. Перед и спинка распашонки

ВЫКРОЙКА КОФТОЧКИ ДЛЯ МАЛЫША (13—14)

13. Перед и спинка кофточки
14. Рукав

ВЫКРОЙКА БЛУЗКИ ДЛЯ МАЛЫША (15—16)

15. Перед
16. Рукав
- 17.—20. Выкройки и рисунки плетенных сумок



РУКОДЕЛИЕ. АЛЬБОМ 12.

№ 21. Узор на светлой блузе, связанной резинкой или жгутом, вязать темными нитками.

№ 22. На кокетке жакета связать узор бабочкой. Полоски узора с цветами вязать по нижнему краю кокетки и по низу жакета. На рукавах связать узор, похожий на гвоздики. Выкройка — на листе выкроек, размеры — 44 и 52.

№ 23. Варежки вязать коричневыми, черными и белыми нитками.

№ 24. Кошелек из черной тафты или бархата. Вышивать гладью белыми, розовыми, зелеными, красными, синими и желтыми нитками. Сквозь колечки продеть плетеный шнур. Закончить длинной кистью.

№ 25. Узор варежки.

№ 26. Кофточка для малыша (выкройку выбрать на листе выкроек). Спереди и на рукавах — полоски узора. Кофточка для младенца застегивается на спине.

№ 27. Кофточка для малыша с застежкой-молнией. Полоски с узором или без него.

№ 28. Кокетку кофточки для малыша вязать одноцветную, репсовой вязкой. Полоски на рукавах можно связать узорчатыми. Застежка на спине.

№ 29. Цвета кофточки для малыша — красный и синий, узор — белый. Использовать узор № 31. Для узора № 29 — цвета синий и белый.

№ 30. Цветные полоски вязать по нижнему краю кофточки, на рукавах и у ворота. Узор одноцветный.

№ 31. Цвета варежек — темно-синий, красный, белый и зеленый.

№ 32. Узор вязки для кофточки.

№ 33. Схема узора вязки для кофточки (со жгутом и кружевами).

№ 34. На кофточке для малыша можно вязать имя. Выбрать соответствующие буквы алфавита.

№ 35. Узор вязки для кофточки.

№ 36. Для вязания мужского свитера использовать соседний узор носков, вывязав узорчатые полоски спереди и сзади, а также на рукавах.

№ 37. Цветочный орнамент может быть одноцветным или пестрым.

№ 38. Узор вязки зубчиками для жакета.

№ 39. Мелкий узор для жакета.

№ 40. На распашонке вышивка белой или красной гладью.

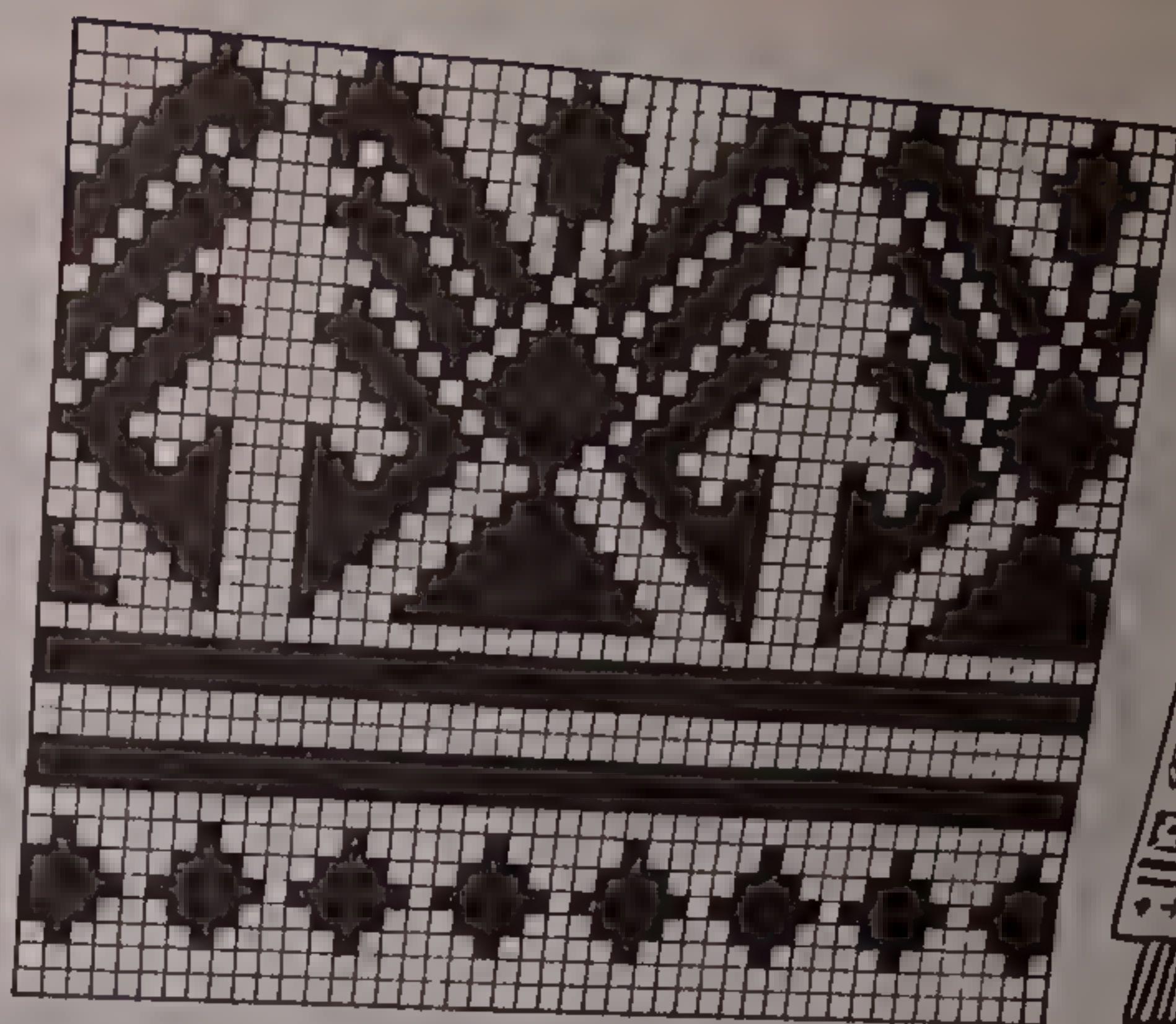
№ 41. Детский чепчик вышить белой гладью, рюшь из ткани или кружева.

№ 42. Цветочный узор для детской блузки.

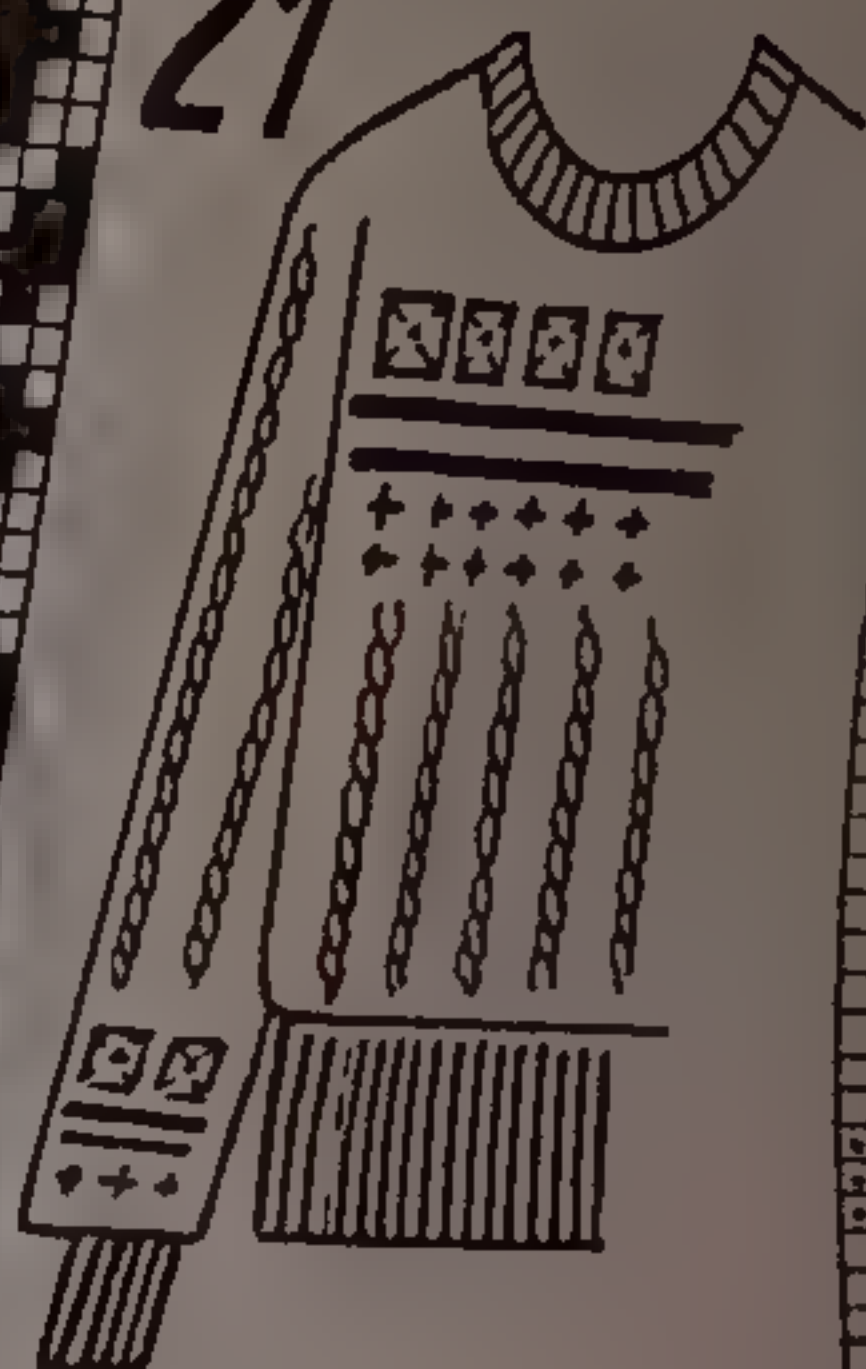
№ 43. Схема кружева, связанного крючком. Ч. петлях цепочки сделать столбик и на этом же месте связать зубчик.

№ 44. Детский чепчик отделать тонкой шелковой лентой, сделать из нее розетку. В середине розетки сделать из ниток помпон.

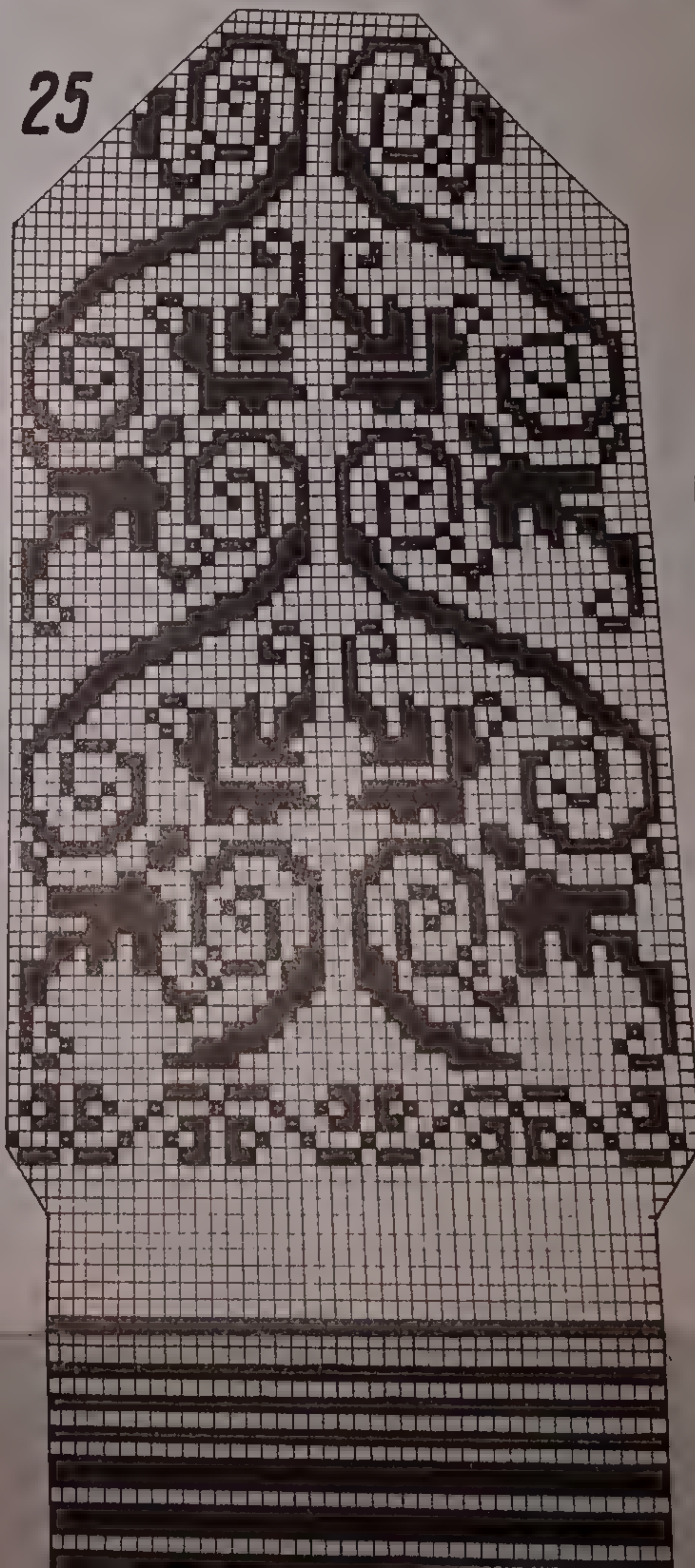
№ 45. Доннышко чепчика украсить гладью. Верхнюю часть — складочками-защипами. По краю связать крючком кружево — узор № 43.



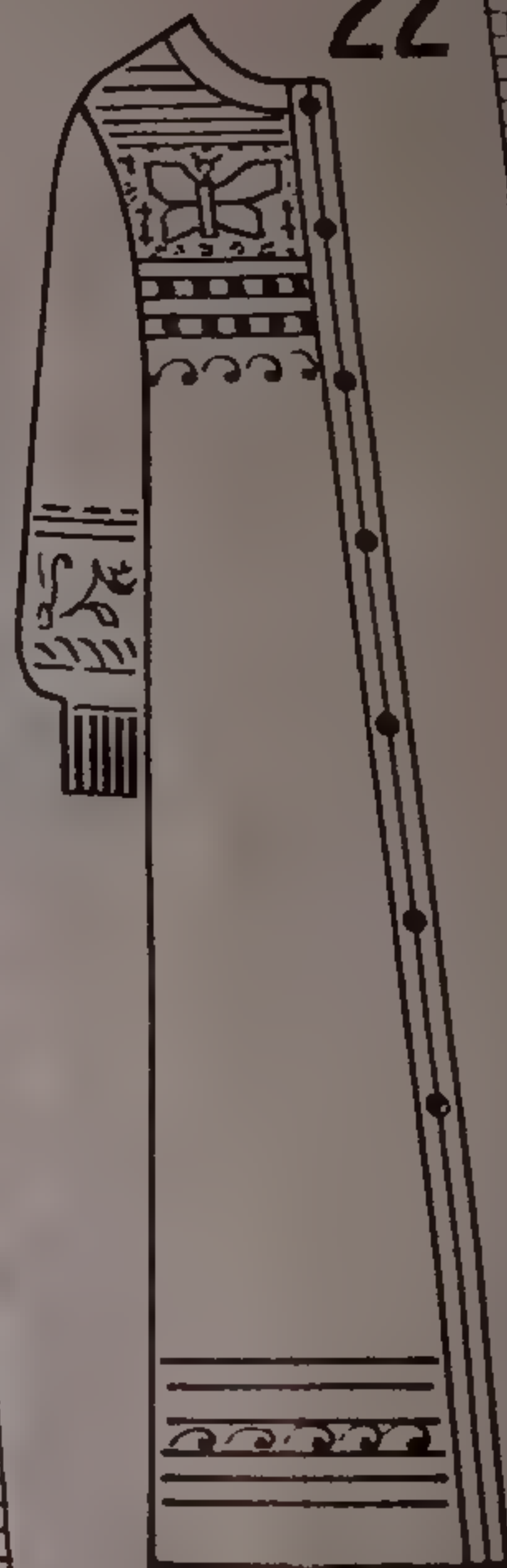
21



25



22



29



№ 37. Цветочный орнамент может быть одноцветным или пестрым.

№ 38. Узор вязки зубчиками для жакета.

№ 39. Мелкий узор для жакета.

№ 40. На распашонке вышивка белой или красной гладью.

№ 41. Детский чепчик вышить белой гладью, рюшь из ткани или кружева.

№ 42. Цветочный узор для детской блузки.

№ 43. Схема кружева, связанного крючком.

На петлях цепочки сделать столбики и на этом же месте связать зубчики.

№ 44. Детский чепчик отделать тонкой шелковой лентой, сделать из нее розетку. В середине розетки сделать из ниток помпон.

№ 45. Донышко чепчика украсить гладью. Верхнюю часть — складочками-защипами. По краю связать крючком кружево — узор № 43.

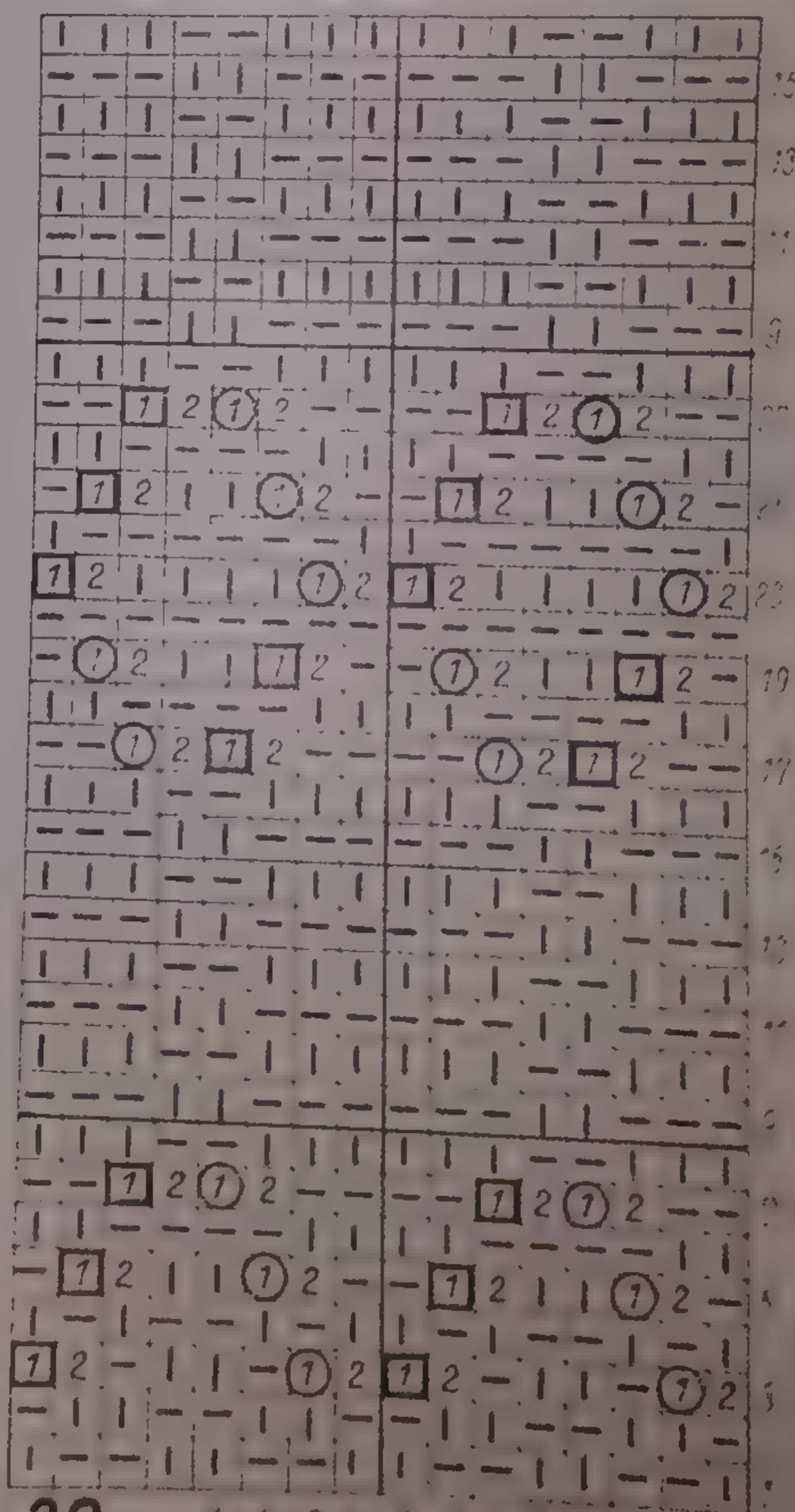
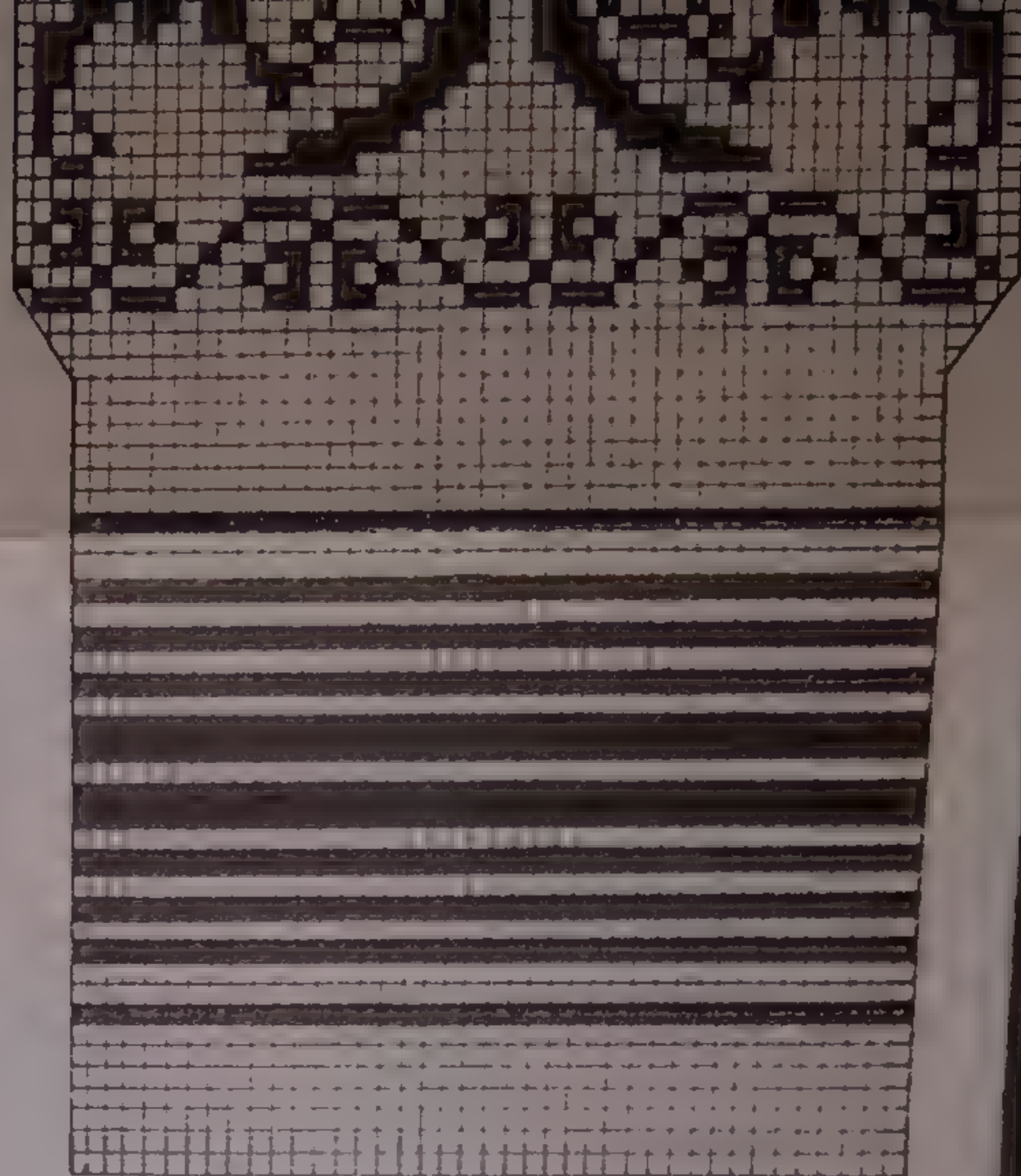
№ 46. Узор для вышивки распашонок. В сердцевине цветка — помпончик.

№ 47, 48, 49 и 50. Узоры для жилетов и носков.

Условные обозначения вязания на спицах

- 1 — лицевая петля
- — изнаночная петля
- [1] — («шикель») лицевая петля провязывается по порядку номеров спереди
- ① — лицевая петля провязывается по порядку номеров сзади
- o — накид
- X — снять петлю не провязывая, ход нитки справа
- ^ — две петли провязать вместе налицо
- ▲ — две петли провязать вместе с лицевым переносом
- [1 2] — жгут из трех петель, перекинутых спереди (номера показывают число петель и последовательность перекида)
- [1 2] — жгут из двух петель, перекинутых спереди (номера показывают число петель и последовательность перекида)
- ▼ — три петли провязывать вместе наизнанку
- ∇ — из одной петли вывязать три петли
- ^ — три петли налицо провязать вместе
- — перенести петлю через две петли
- 1 1 — 2 петли провязать вместе налицо
- ▲ — 2 петли провязать вместе с перекидом налево
- — взять виток на спицу
- ▲ — прием работы с нитью другого цвета
- — виток провязать вместе с петлей фона
- — виток перенести через петлю
- — прием работы с нитью другого цвета

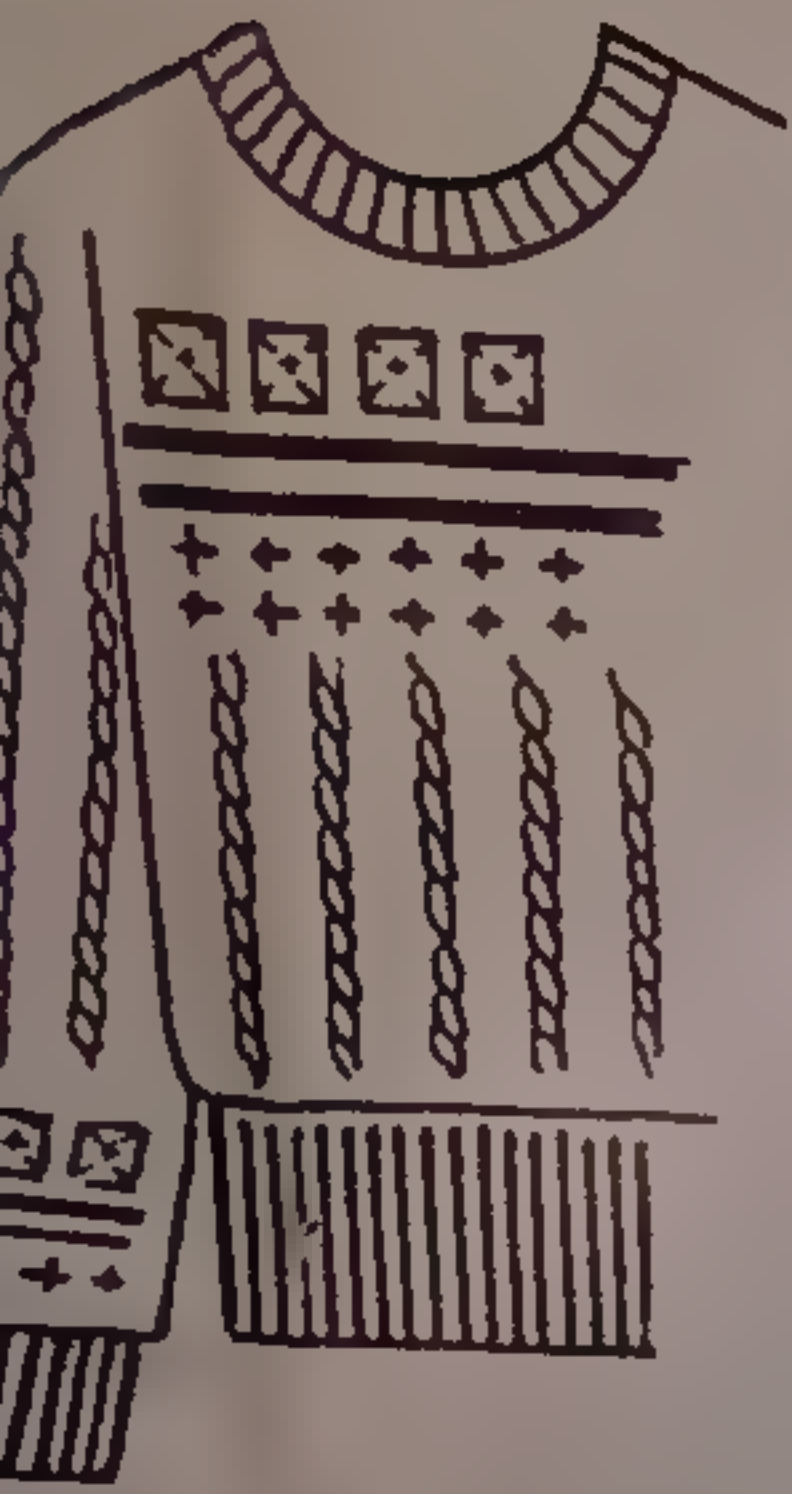
ЦВЕТА: заполненный квадрат — белый
точка — коричневый
вертикальная черта — зеленый
пустой квадрат — вишневый
кружок — желтый
наклонная черта — розовый



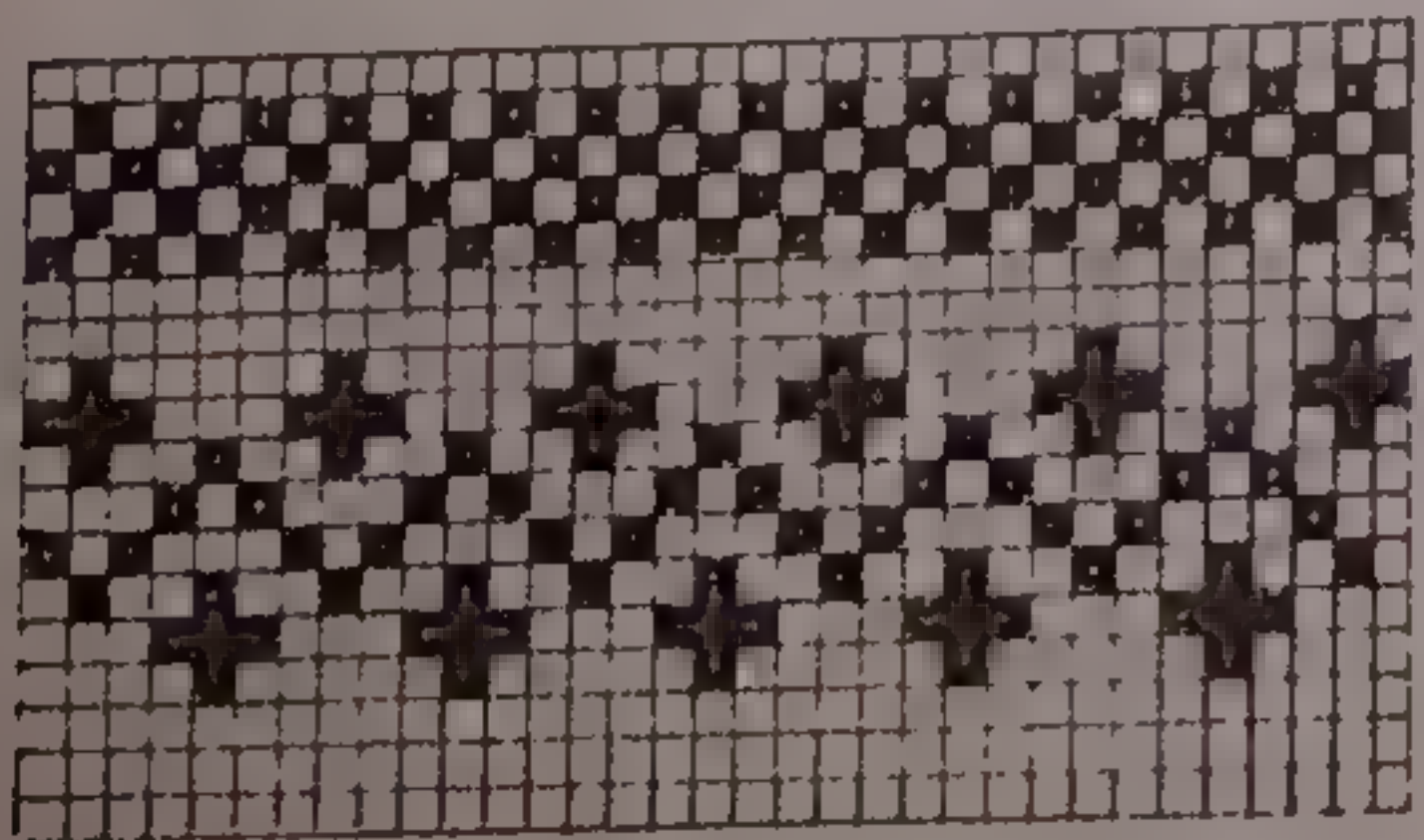
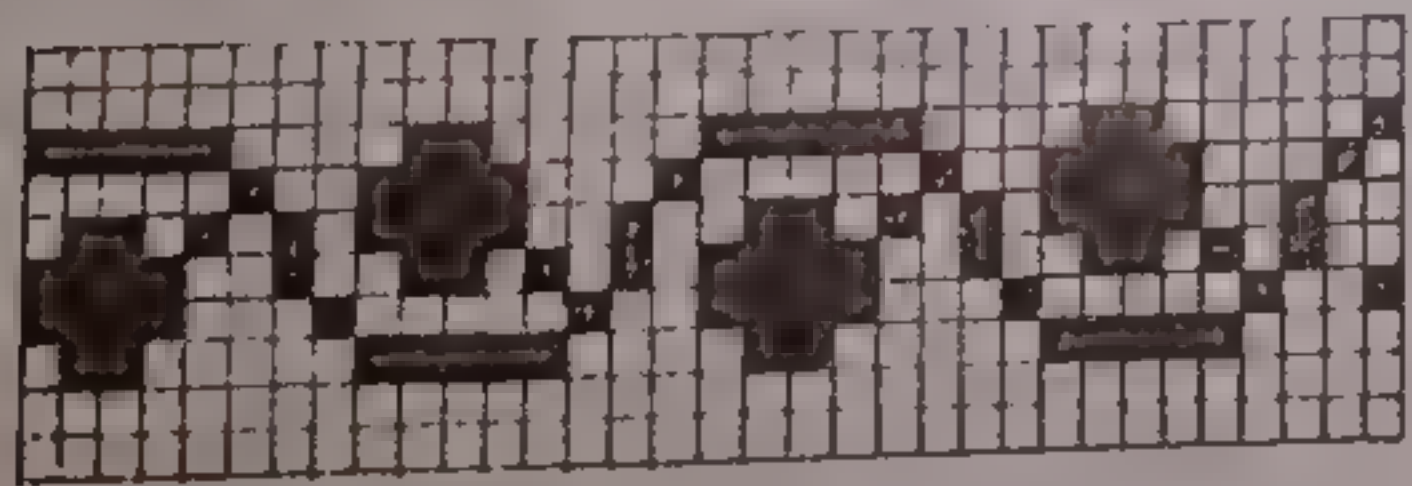
32



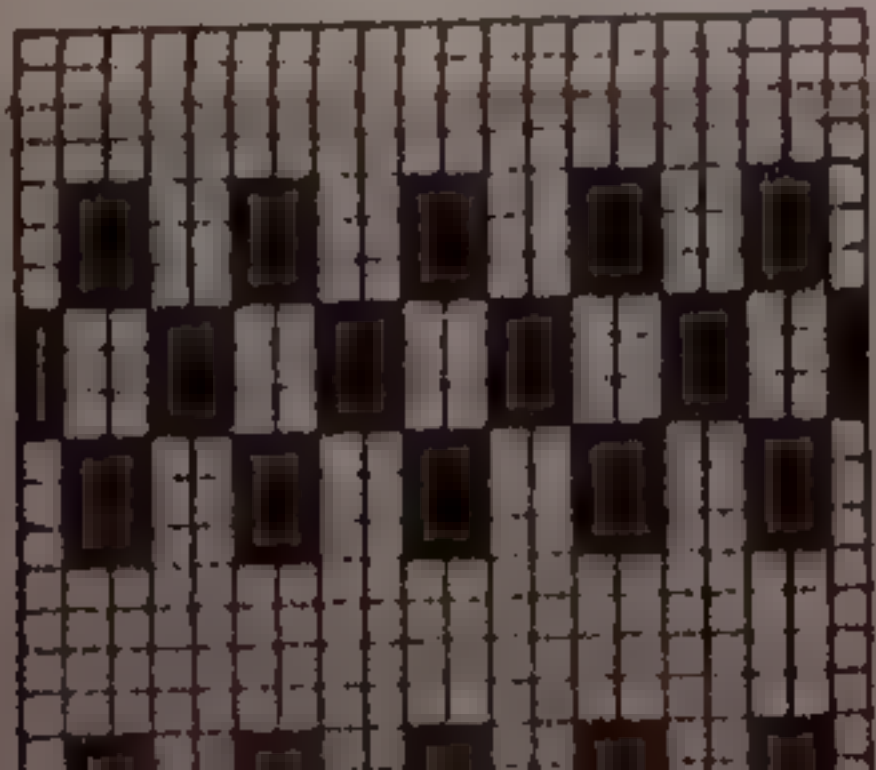
31



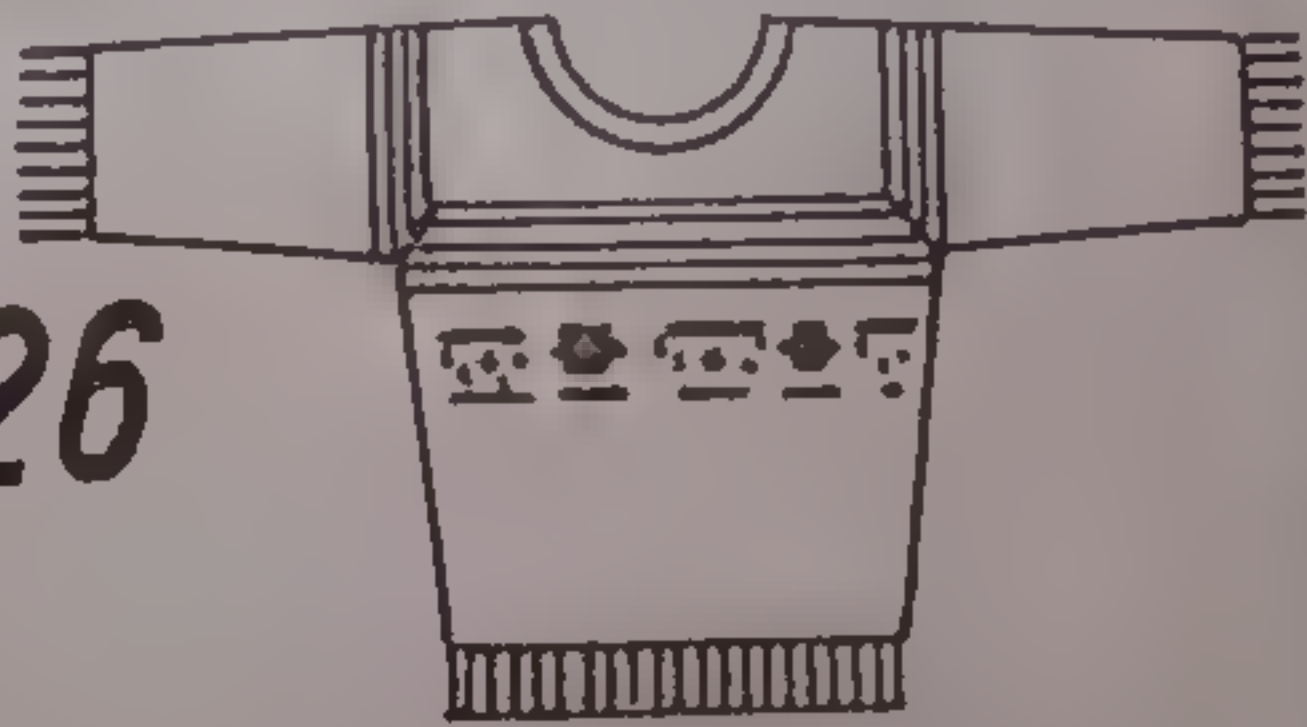
22



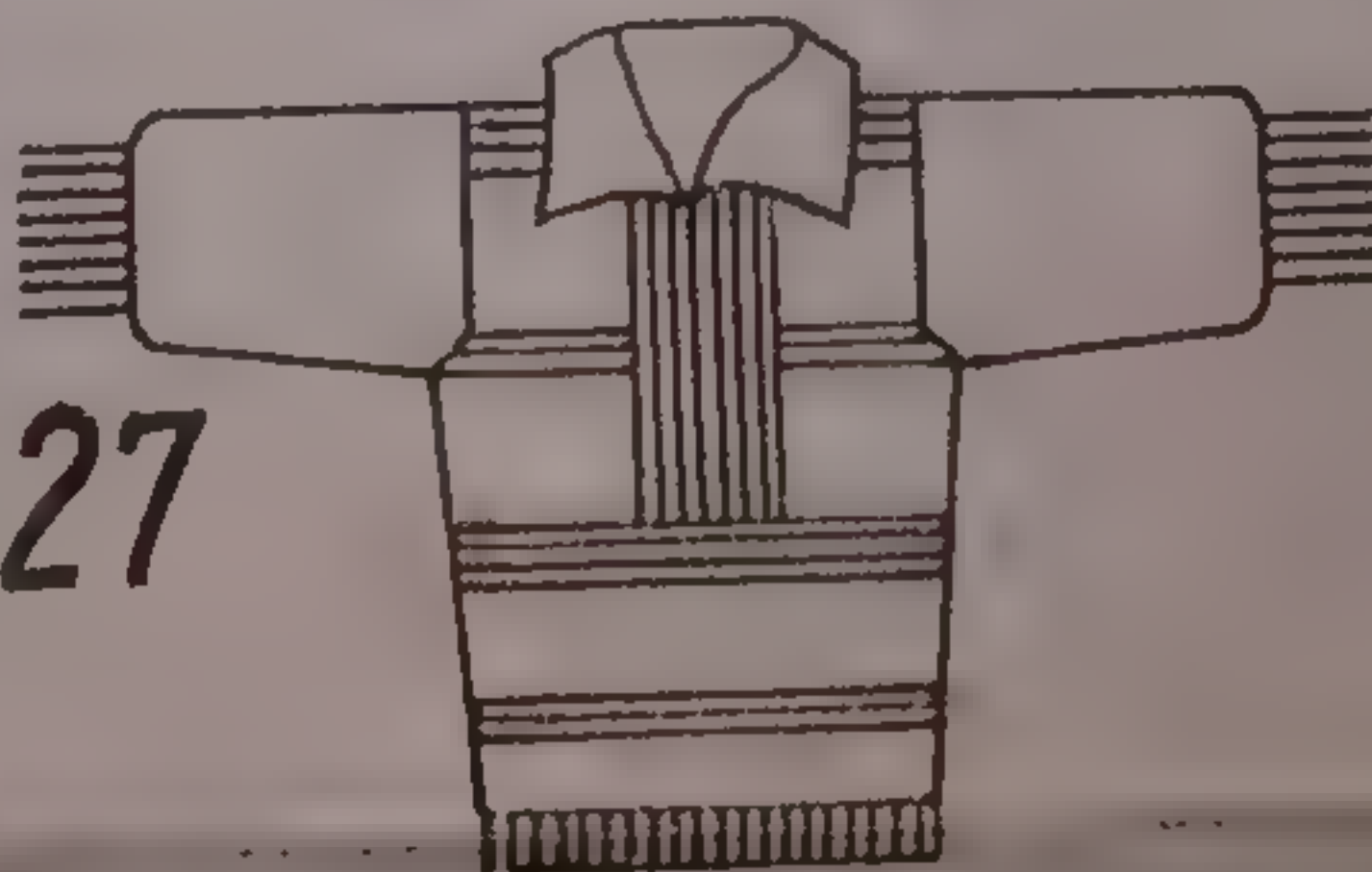
29



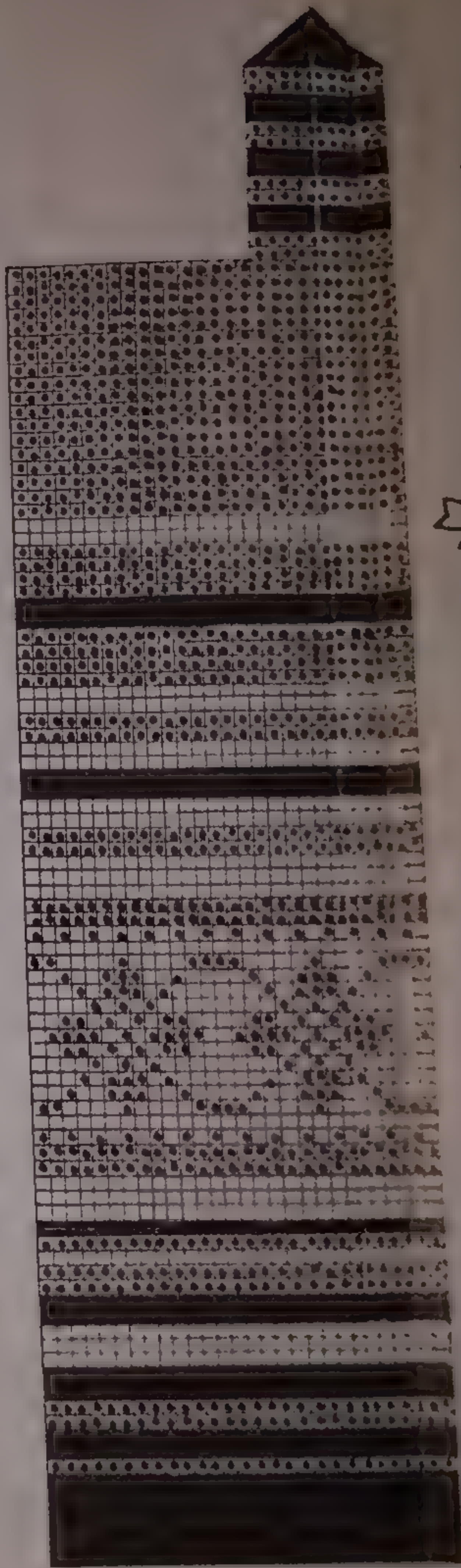
26



27



28



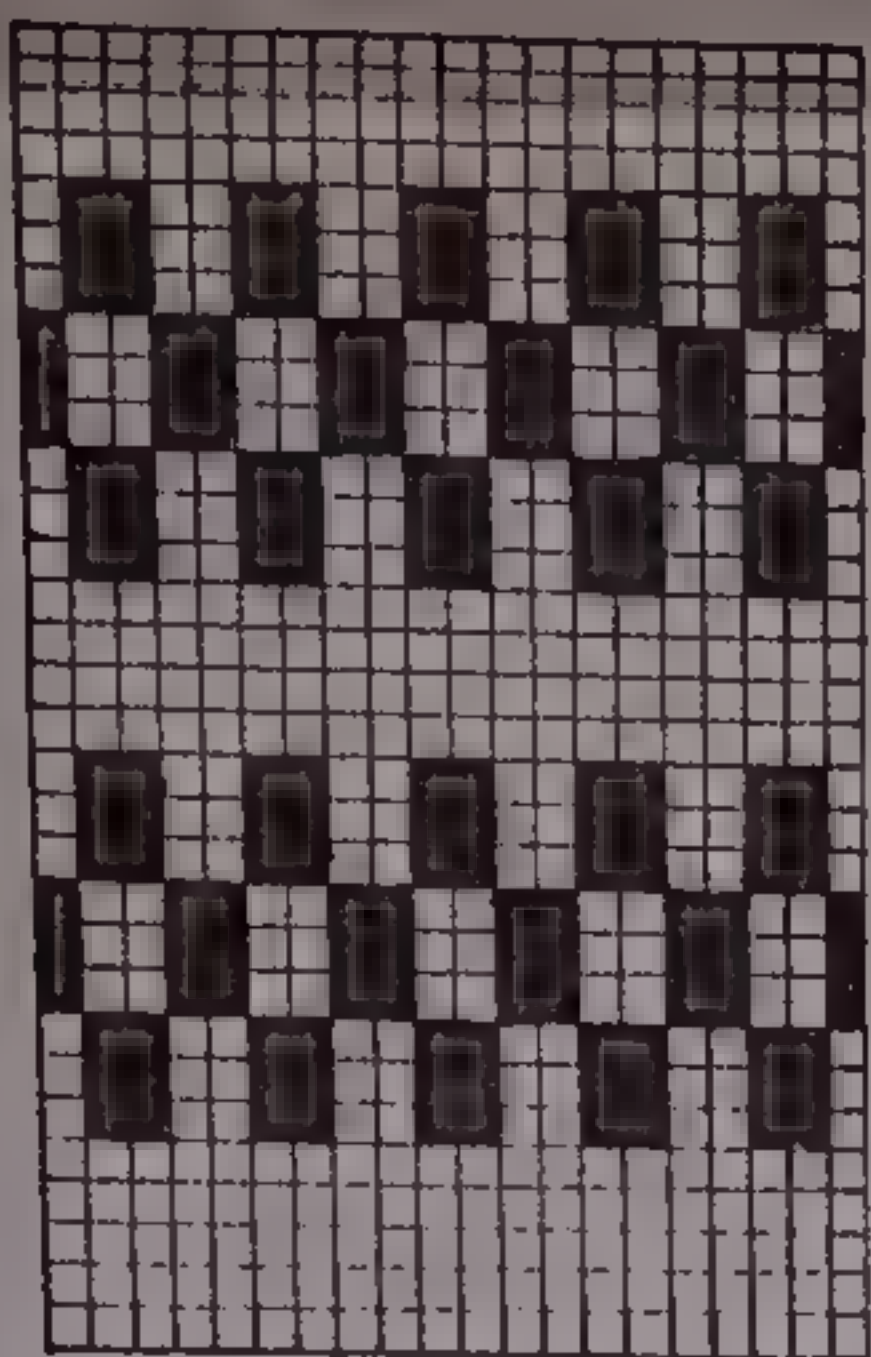
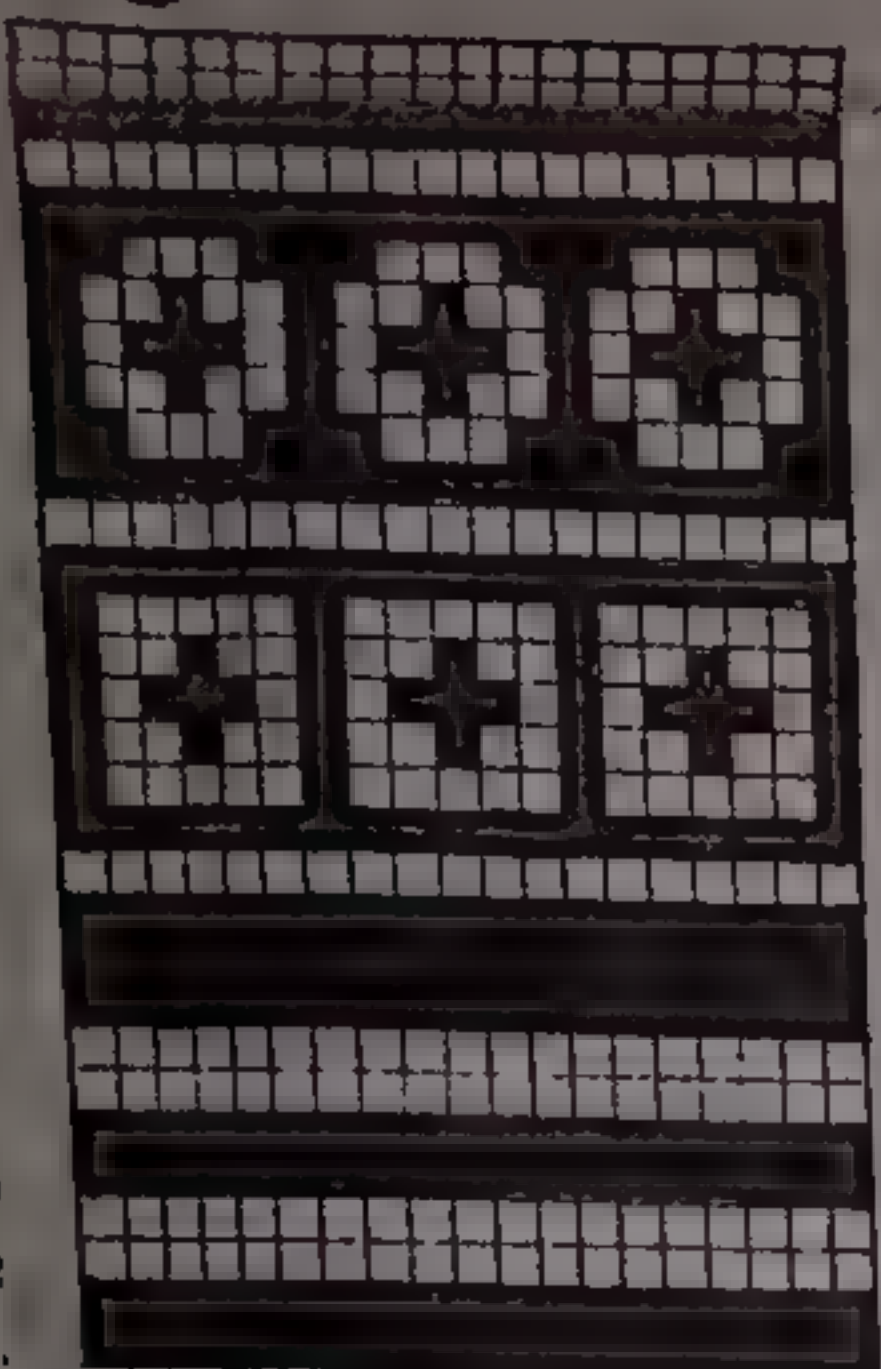
23

- 1 — белый
- 2 — розовый
- 3 — зеленый
- 4 — красный
- 5 — синий
- 6 — желтый

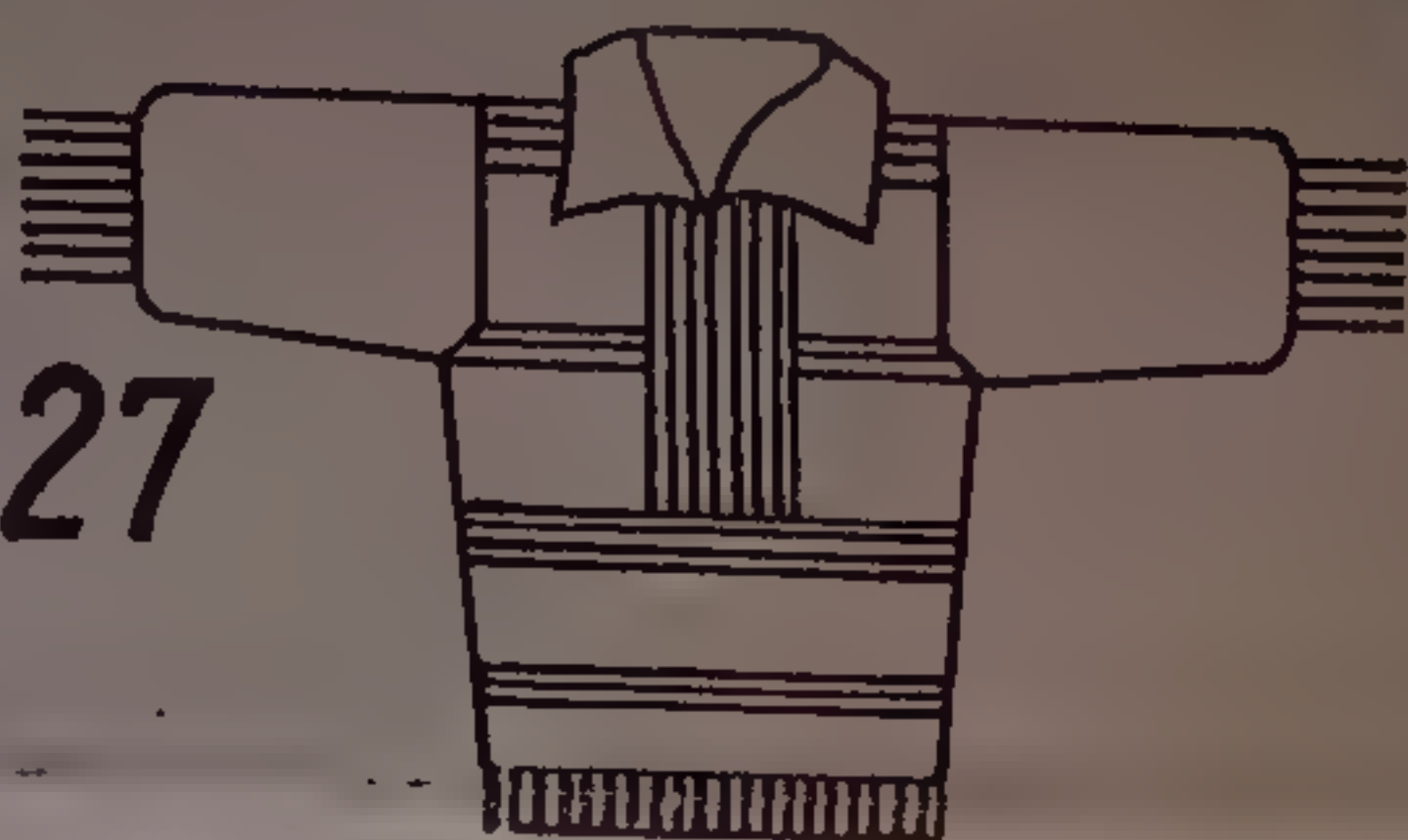
2

4

29



27



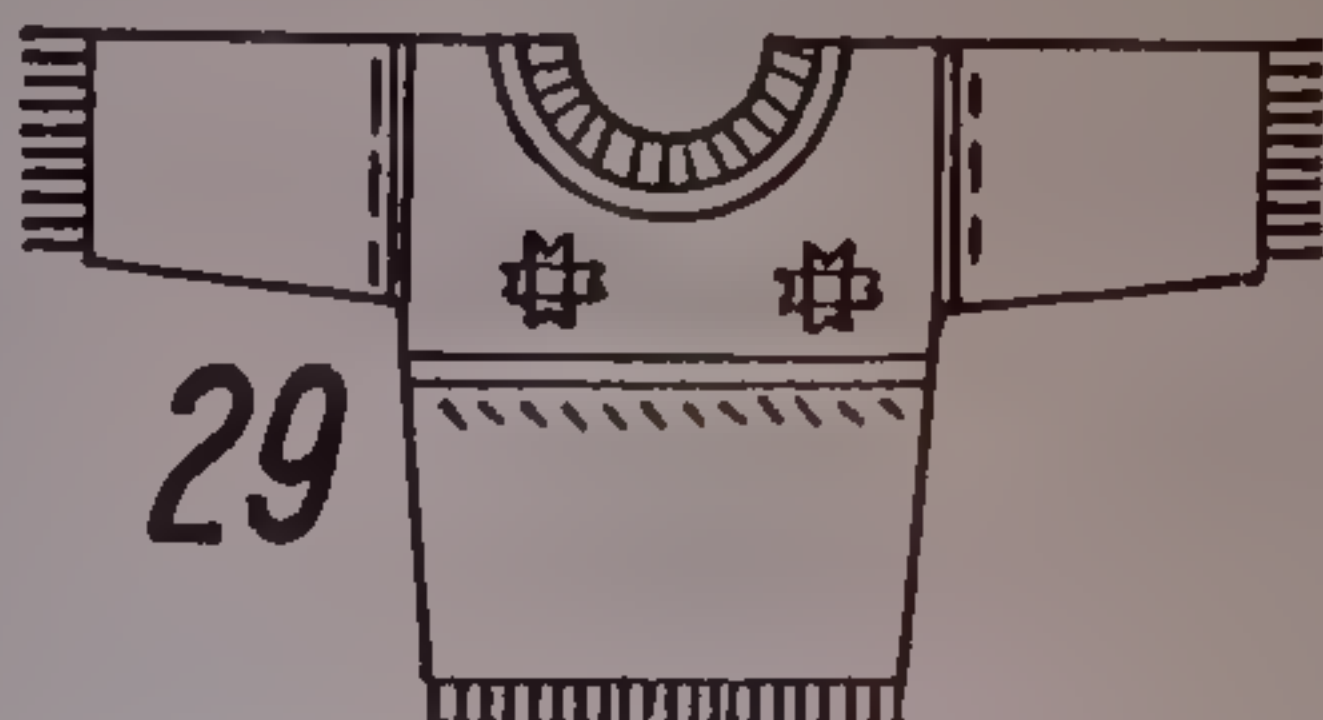
23

- 1 — белый
- 2 — розовый
- 3 — зеленый
- 4 — красный
- 5 — синий
- 6 — желтый

28



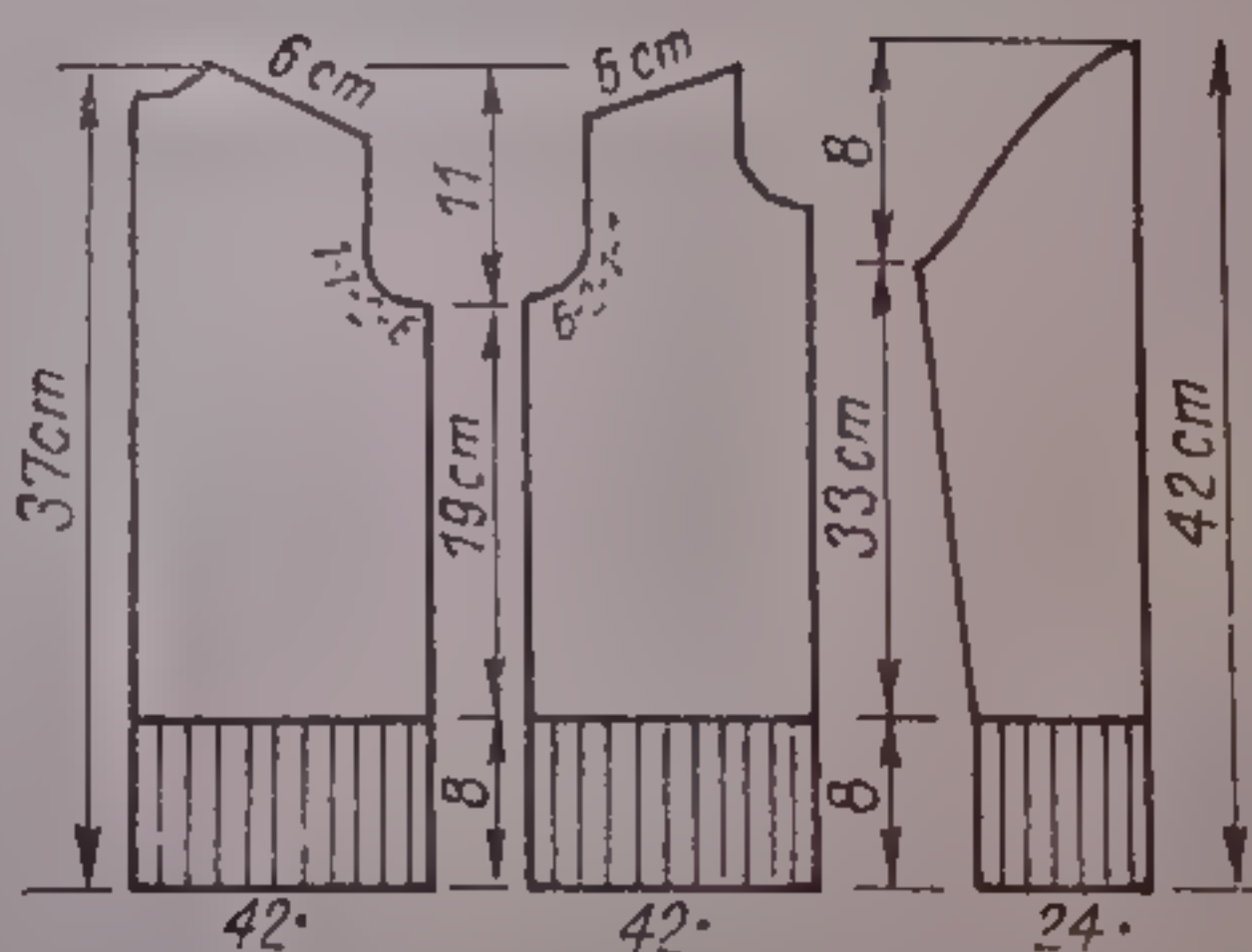
29



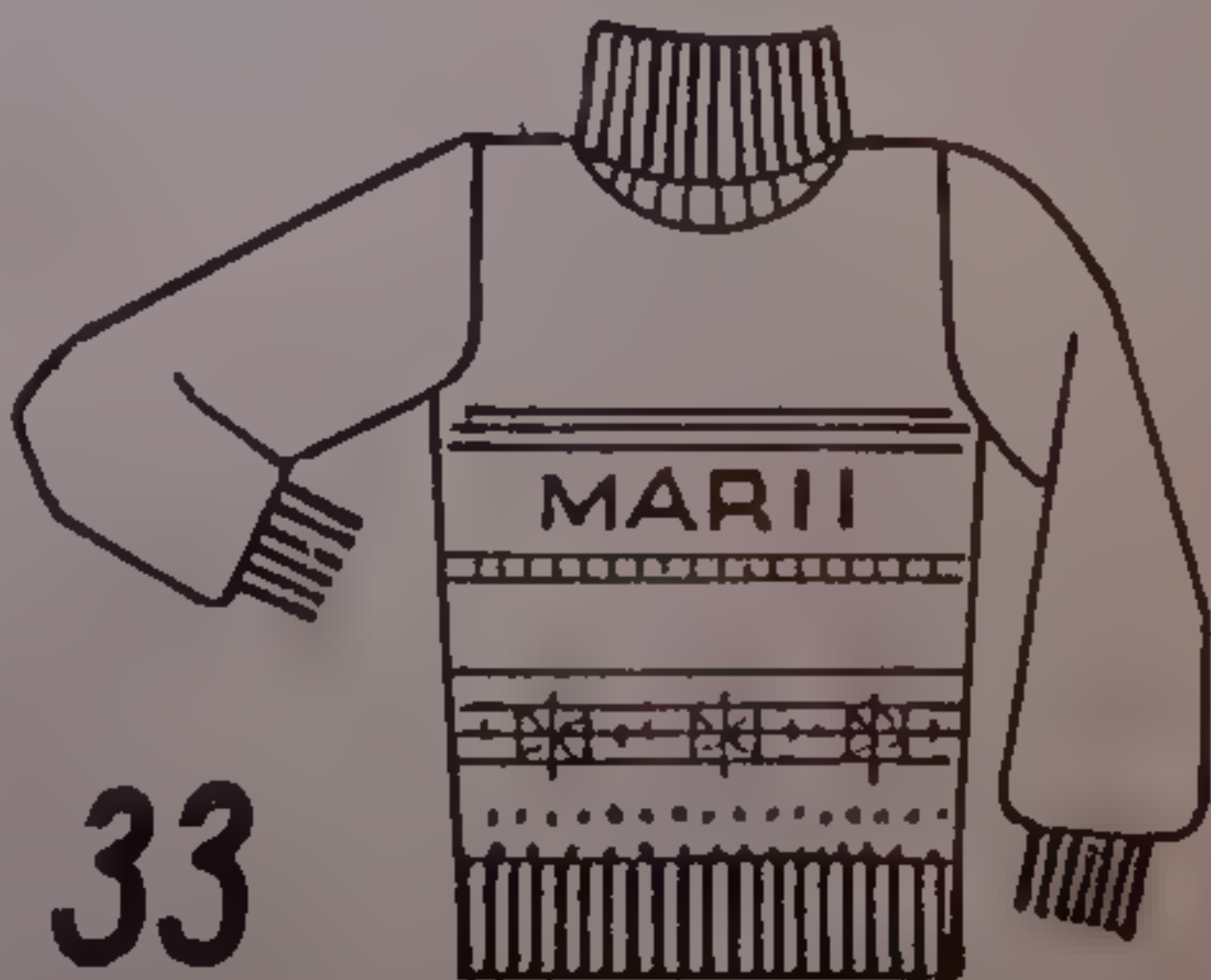
30



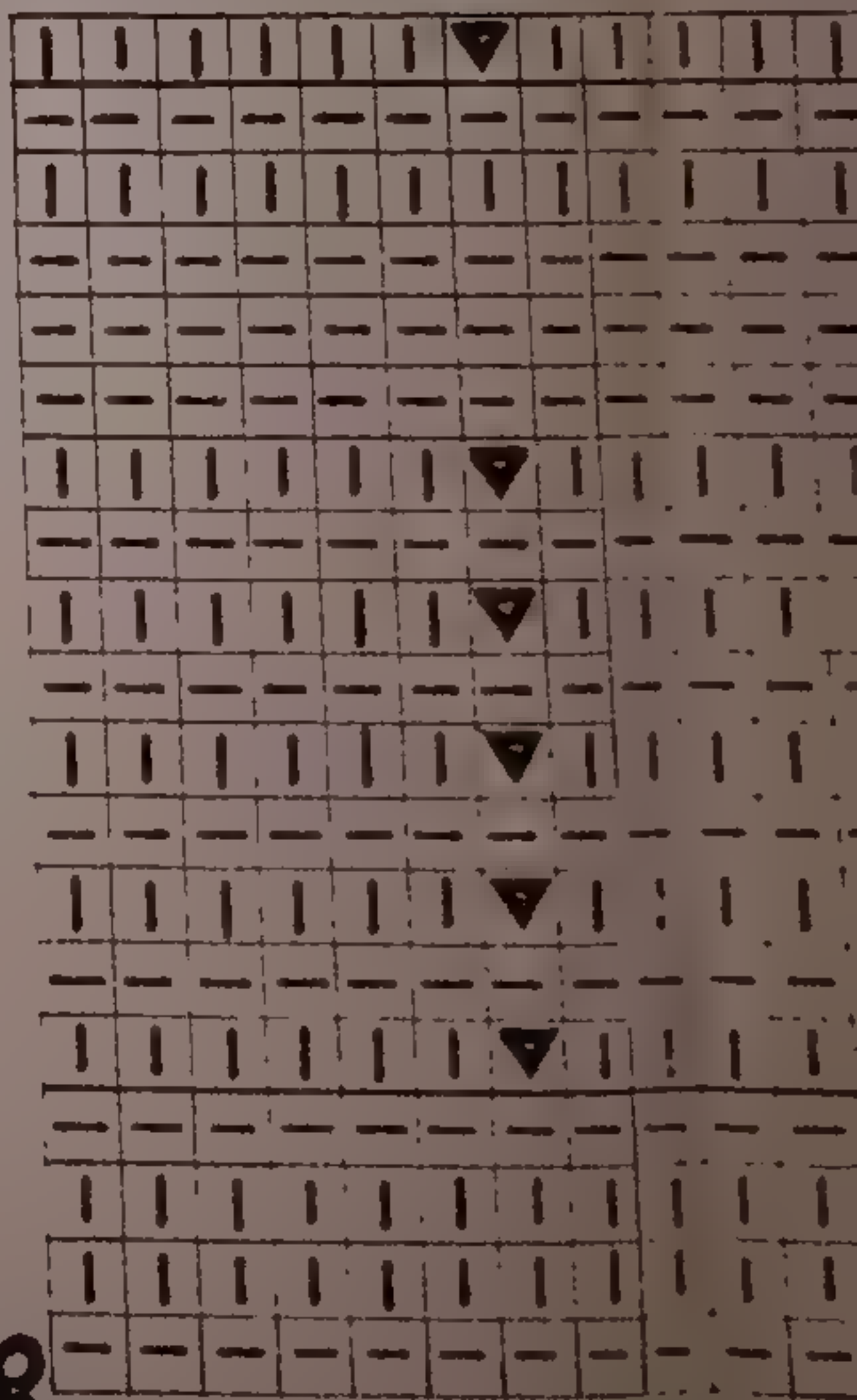
34



33

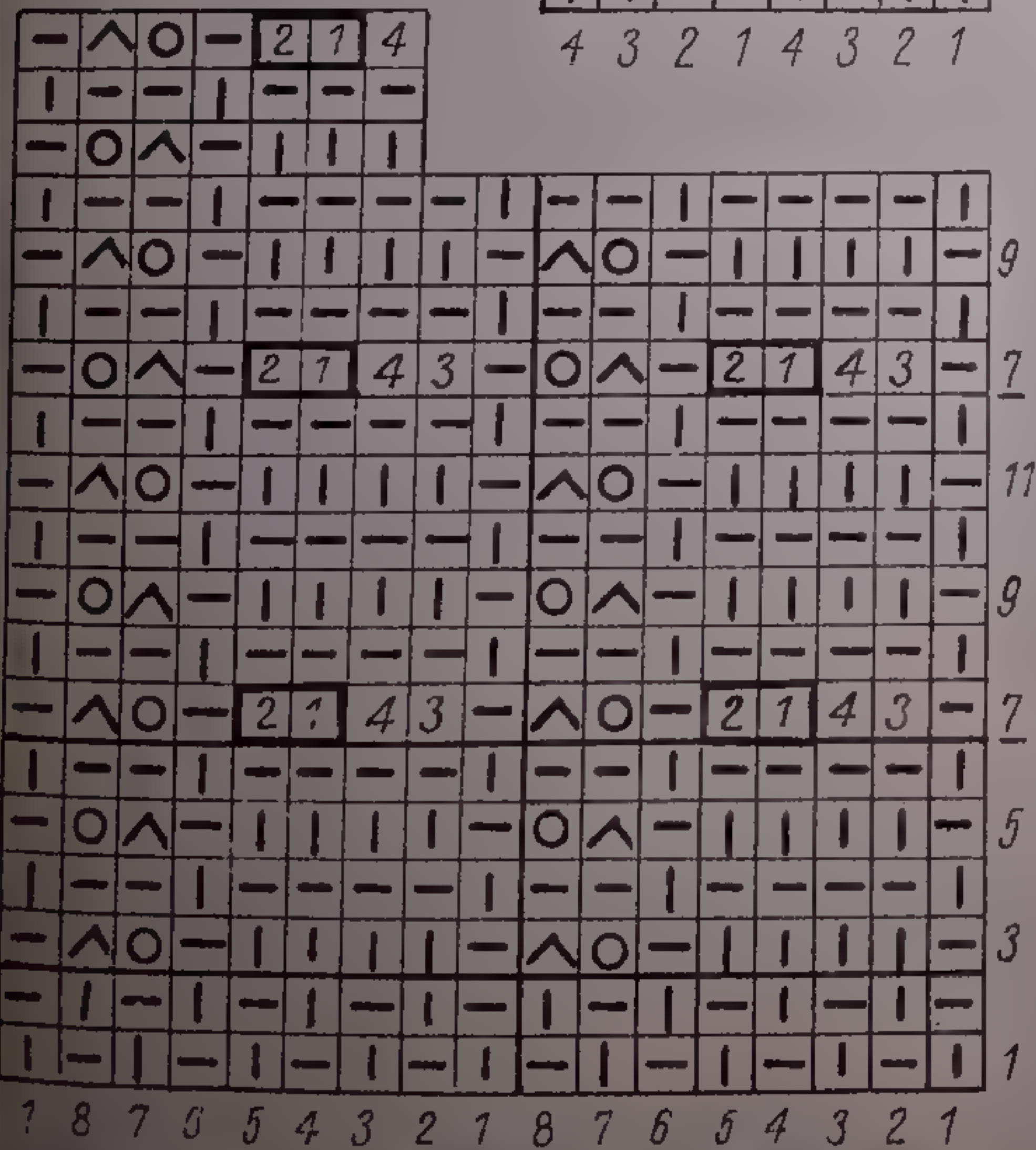


38

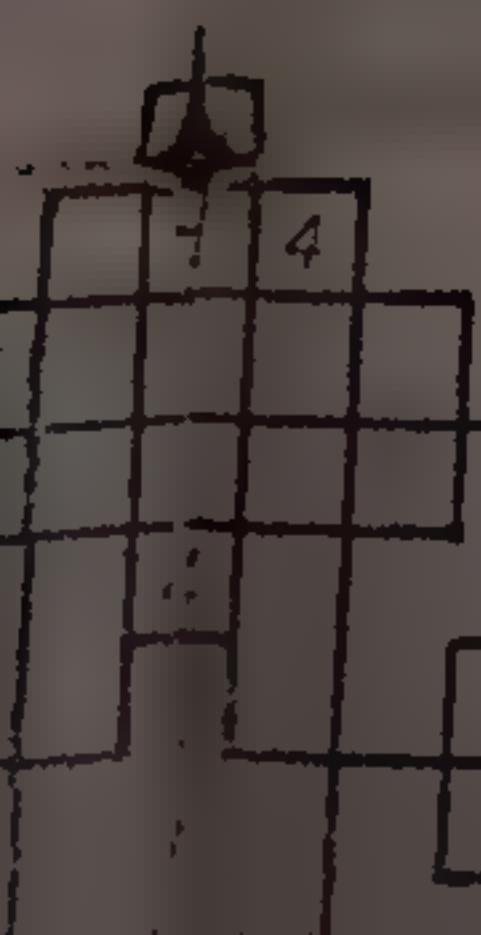


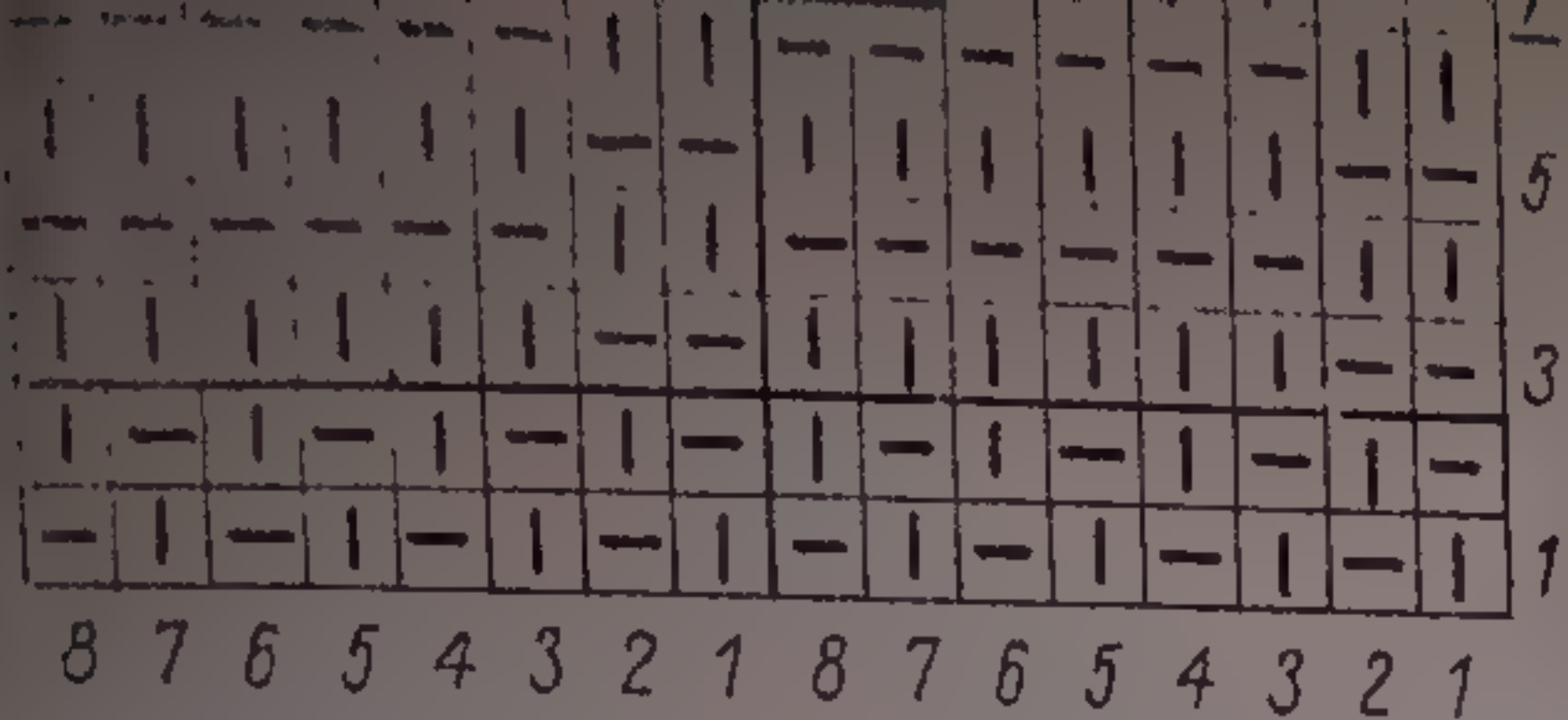
13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3

31

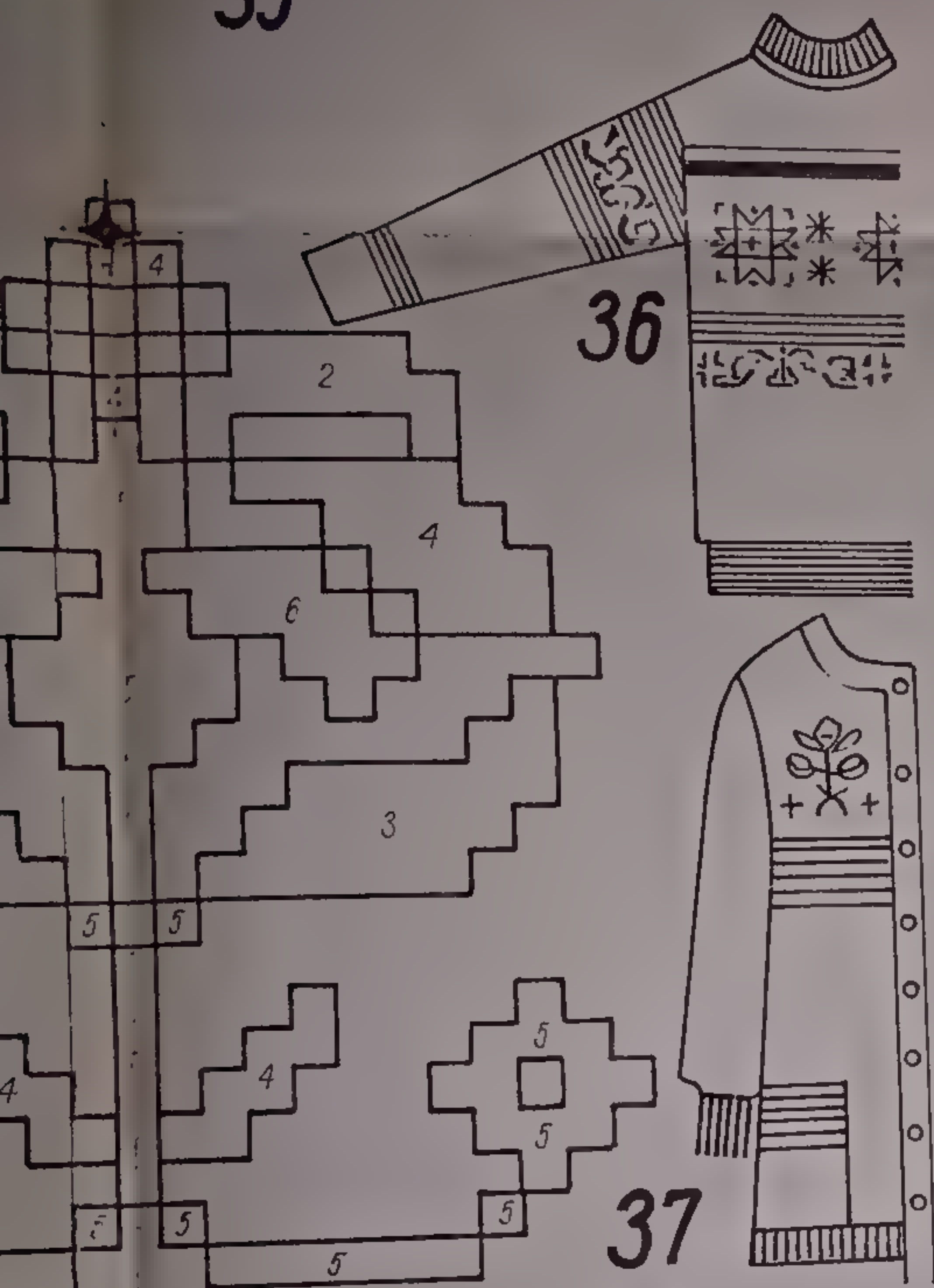


1 8 7 6 5 4 3 2 1 8 7 6 5 4 3 2 1

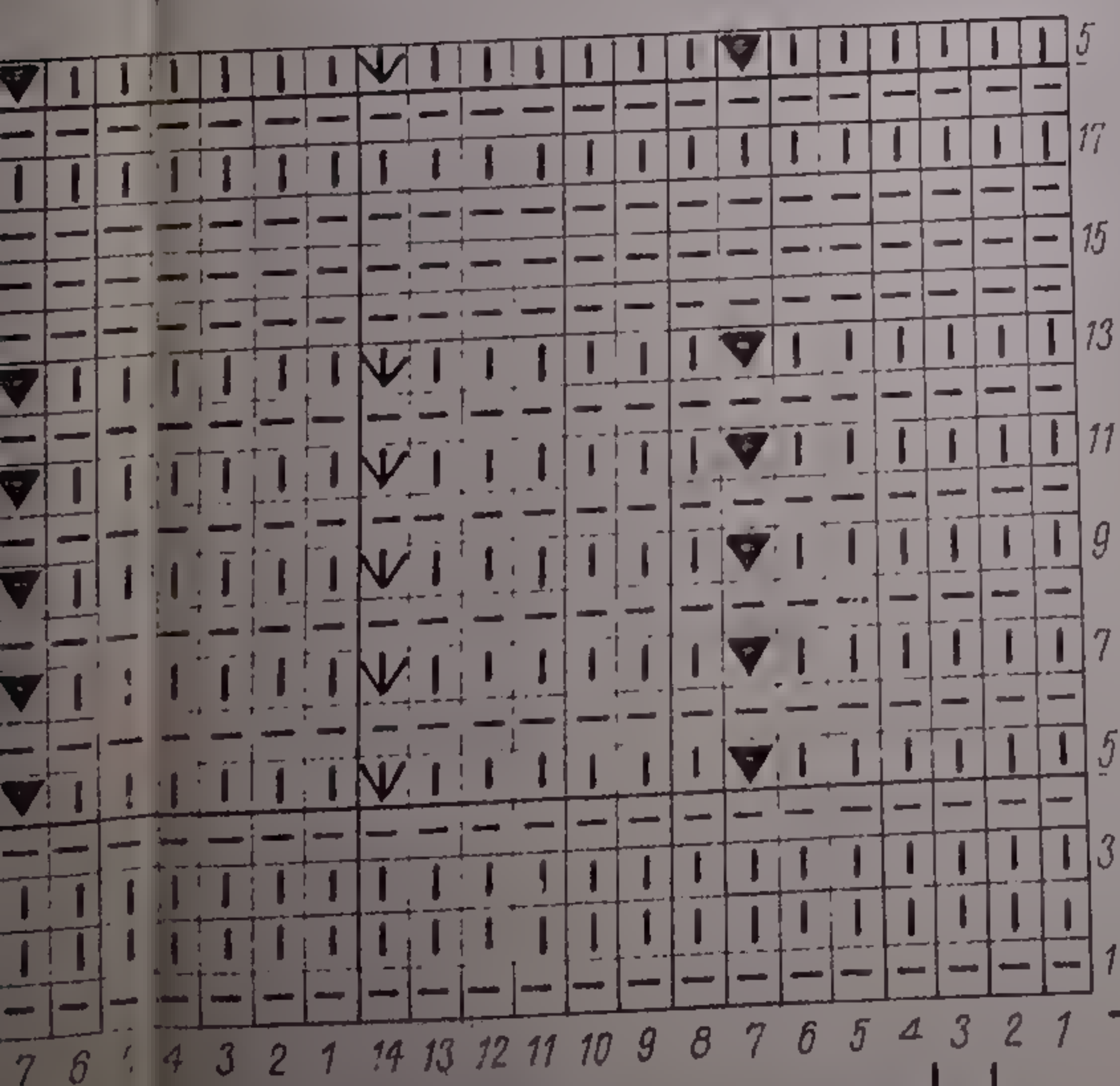
35



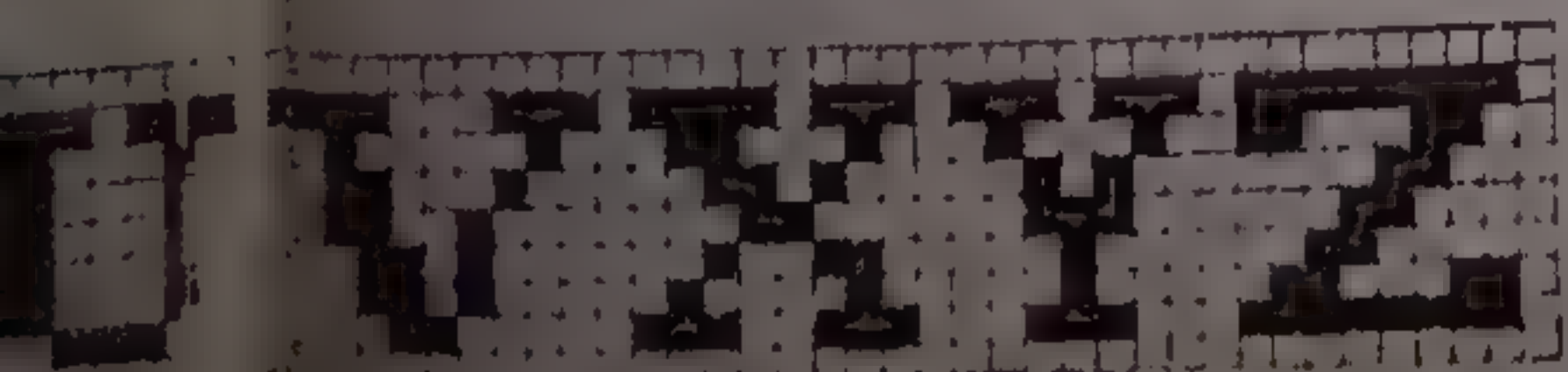
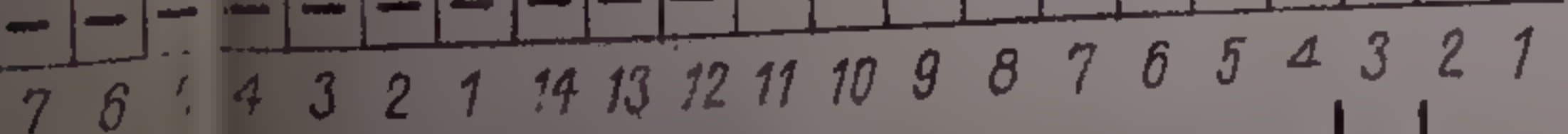
35



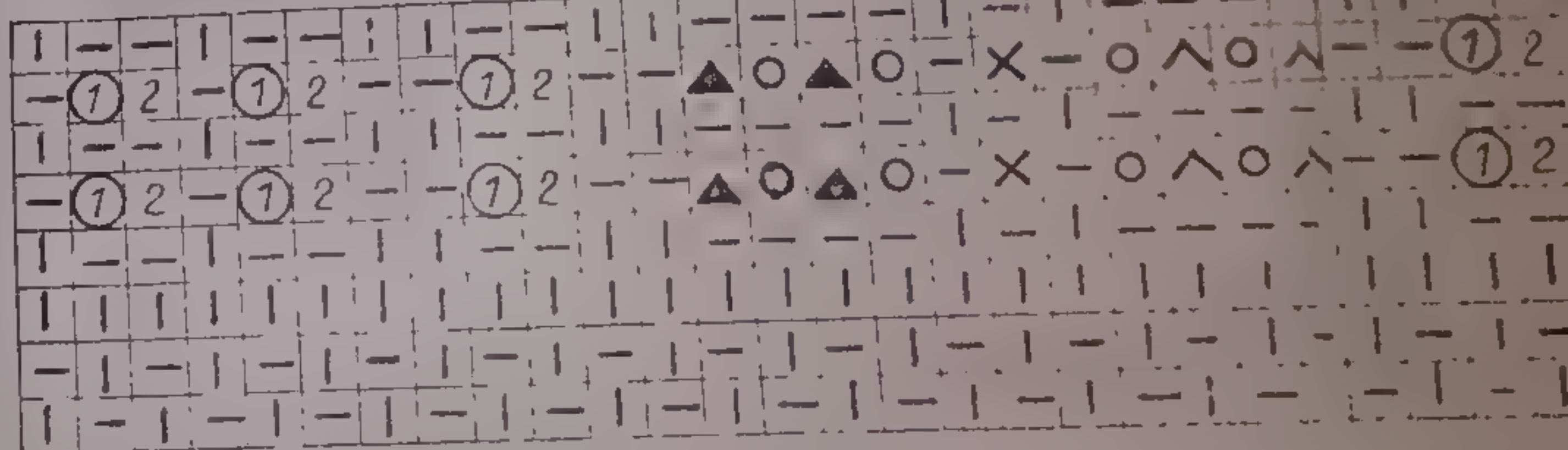
36



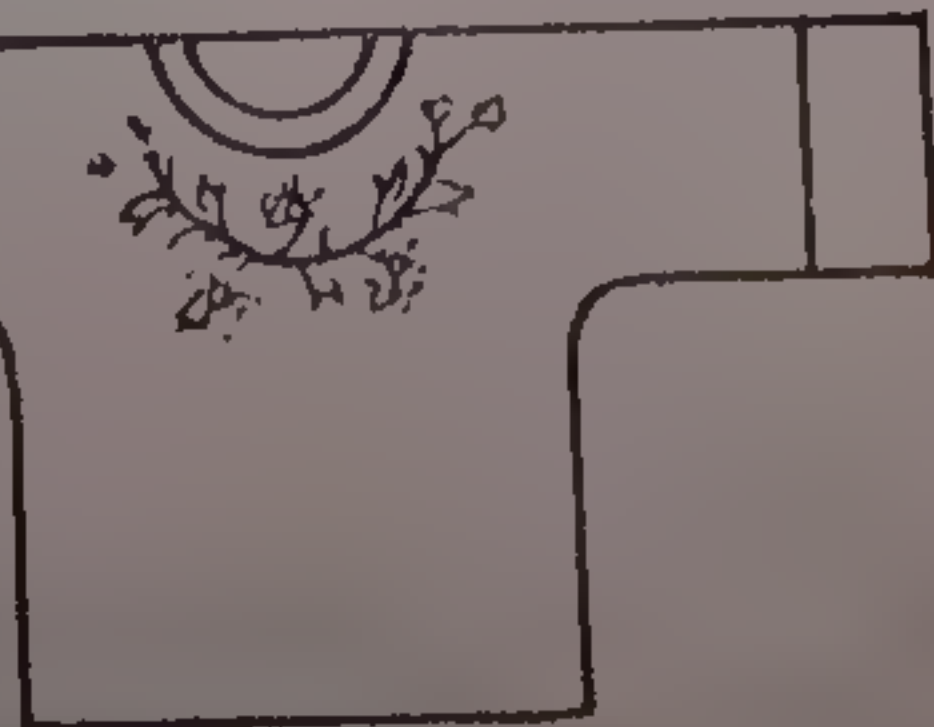
37



36



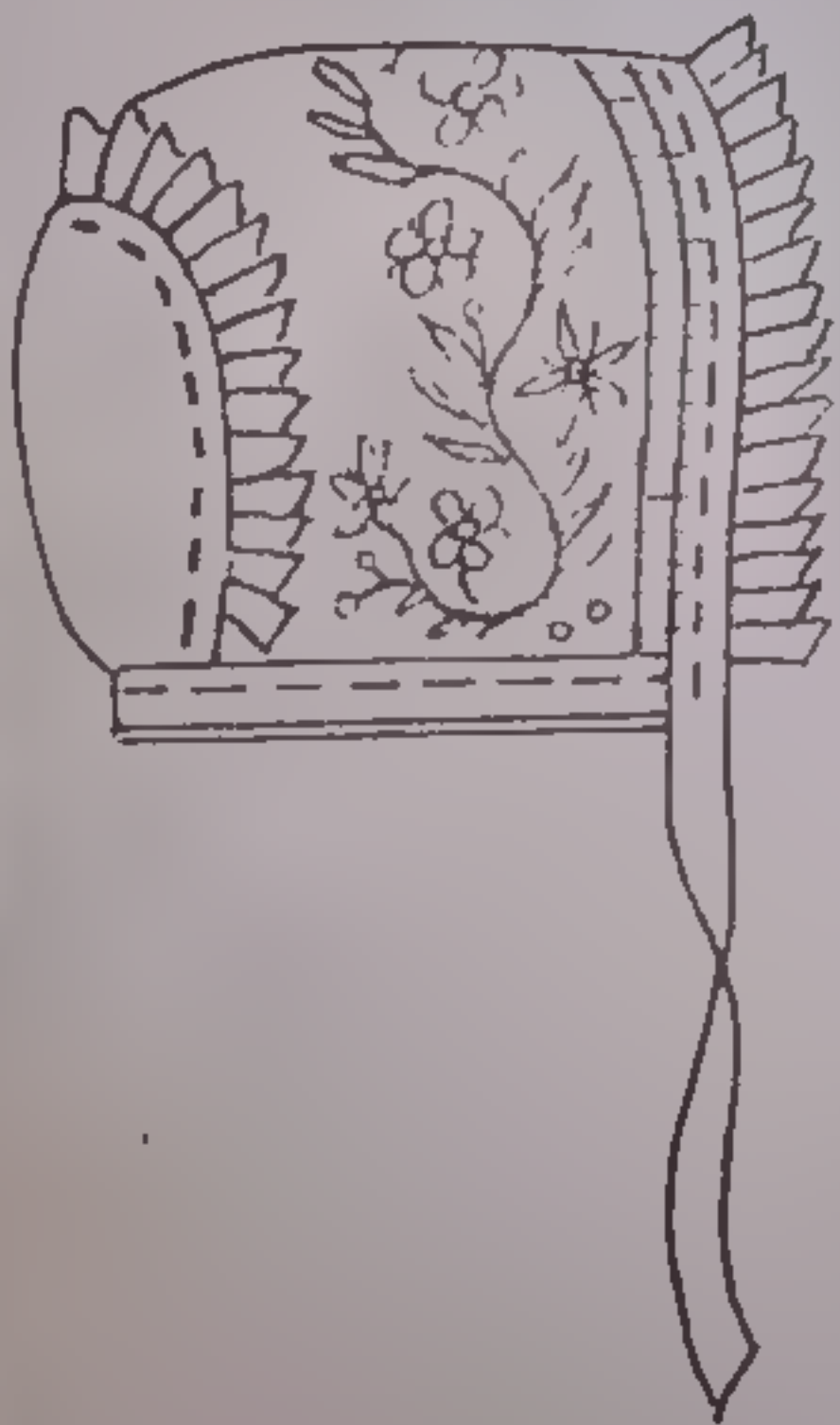
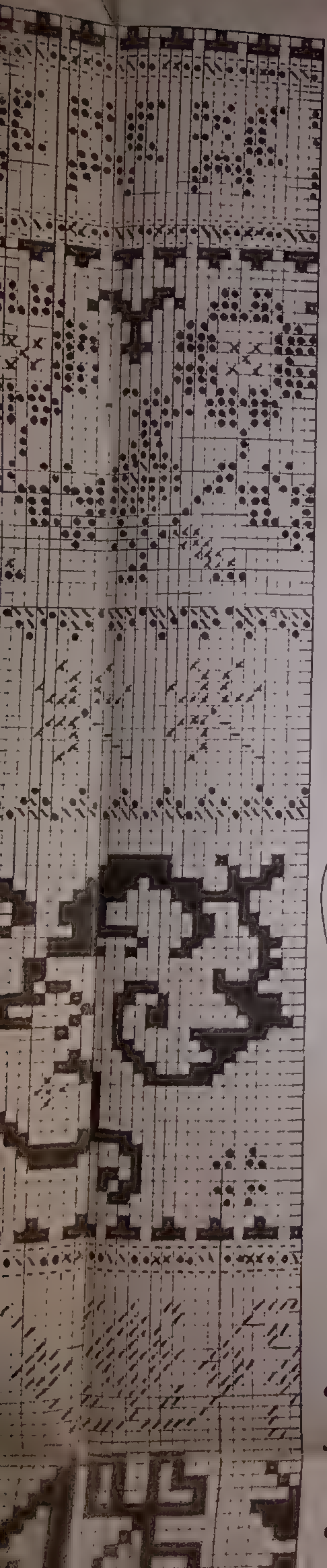
39



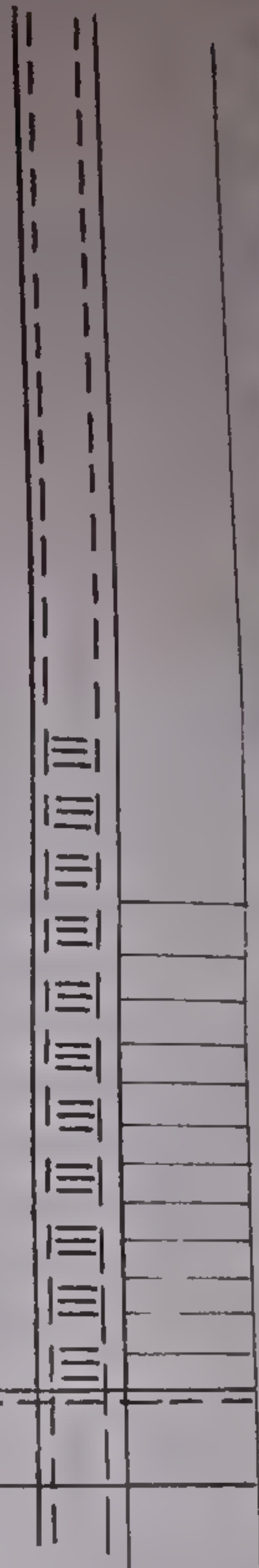
40



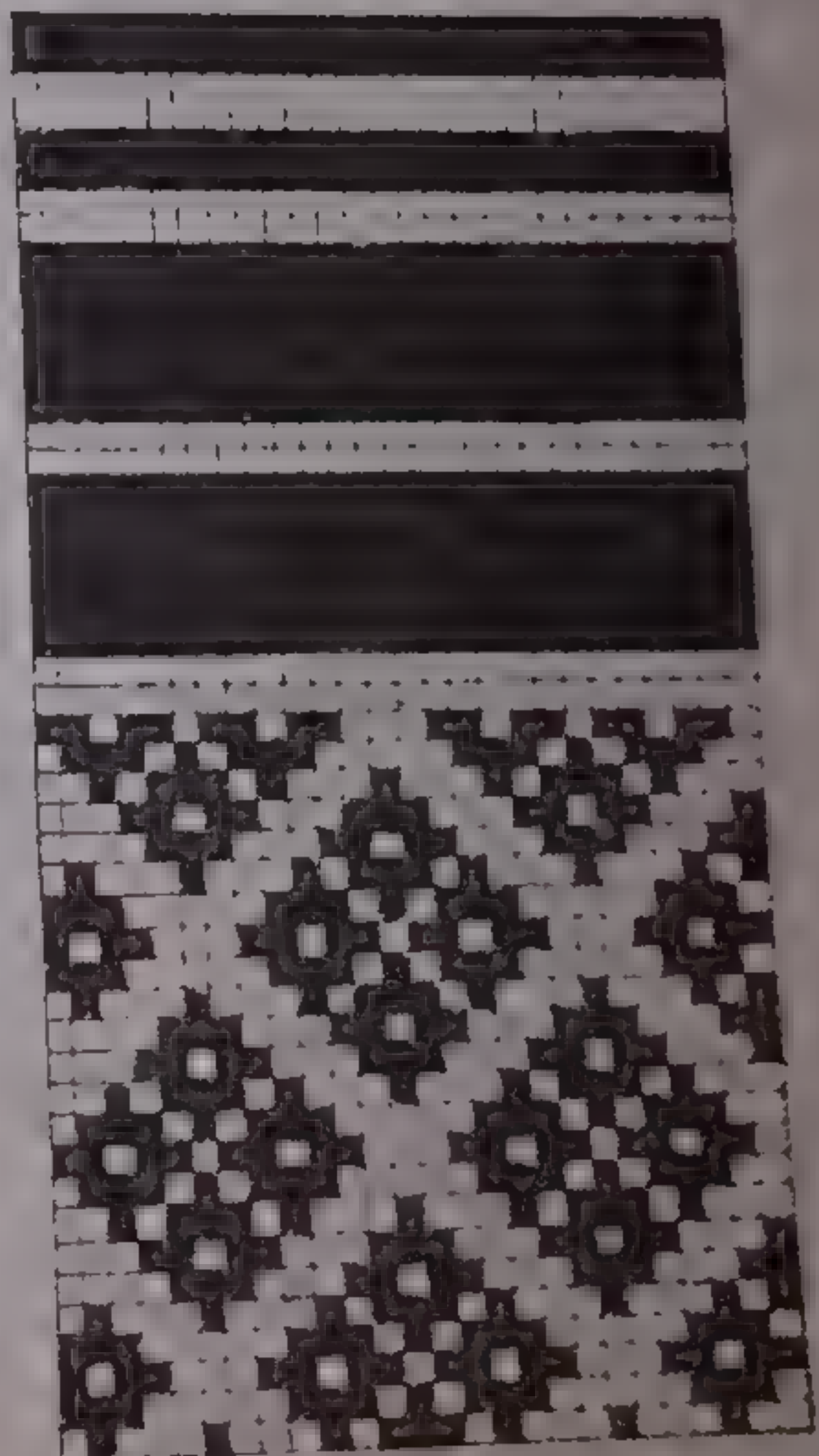
ANU



41

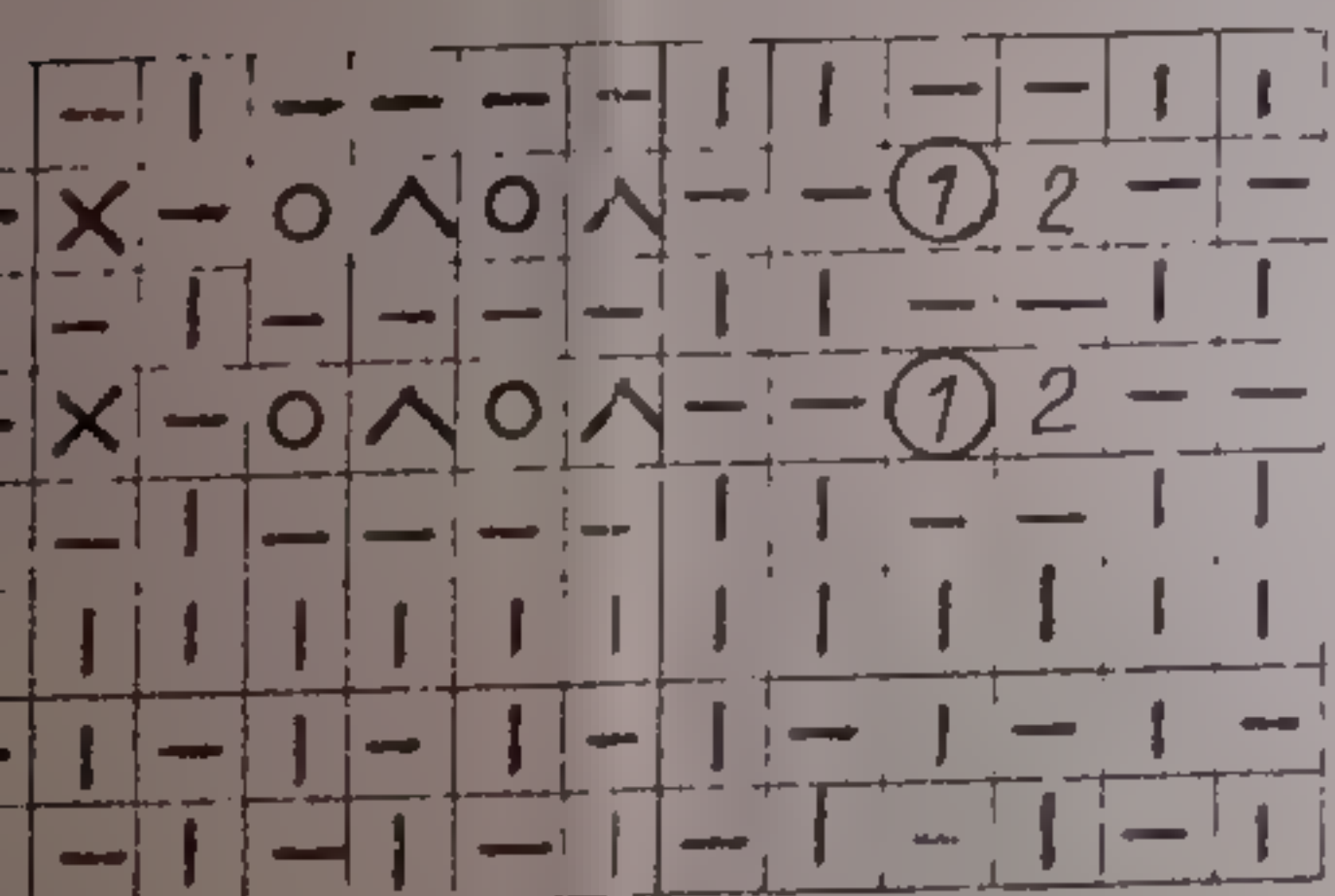


47



48

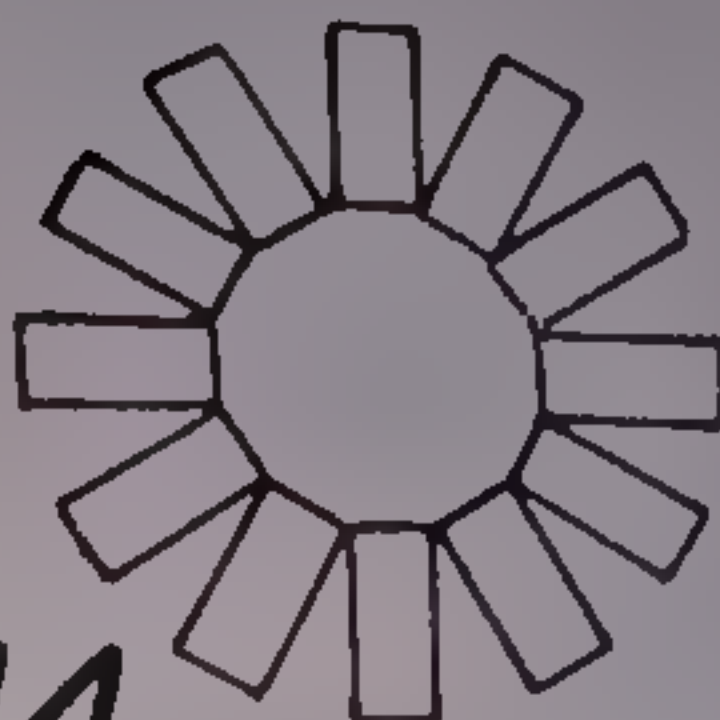
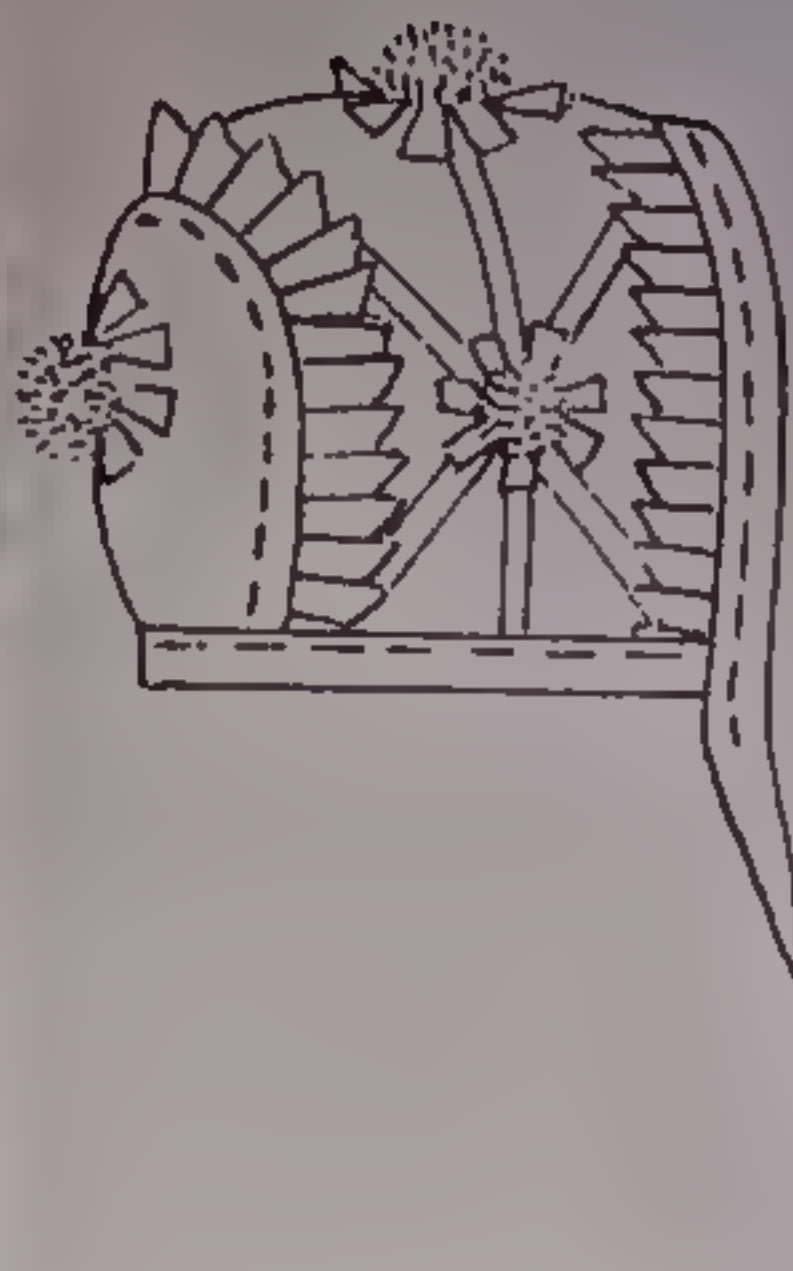




43



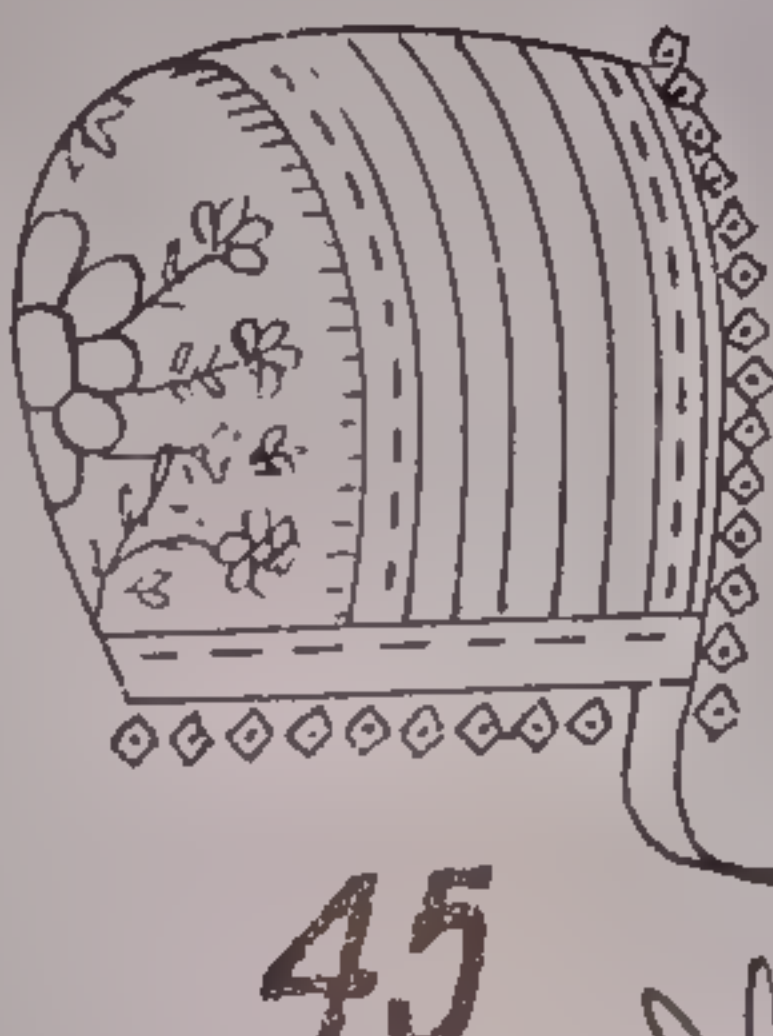
42



44



46



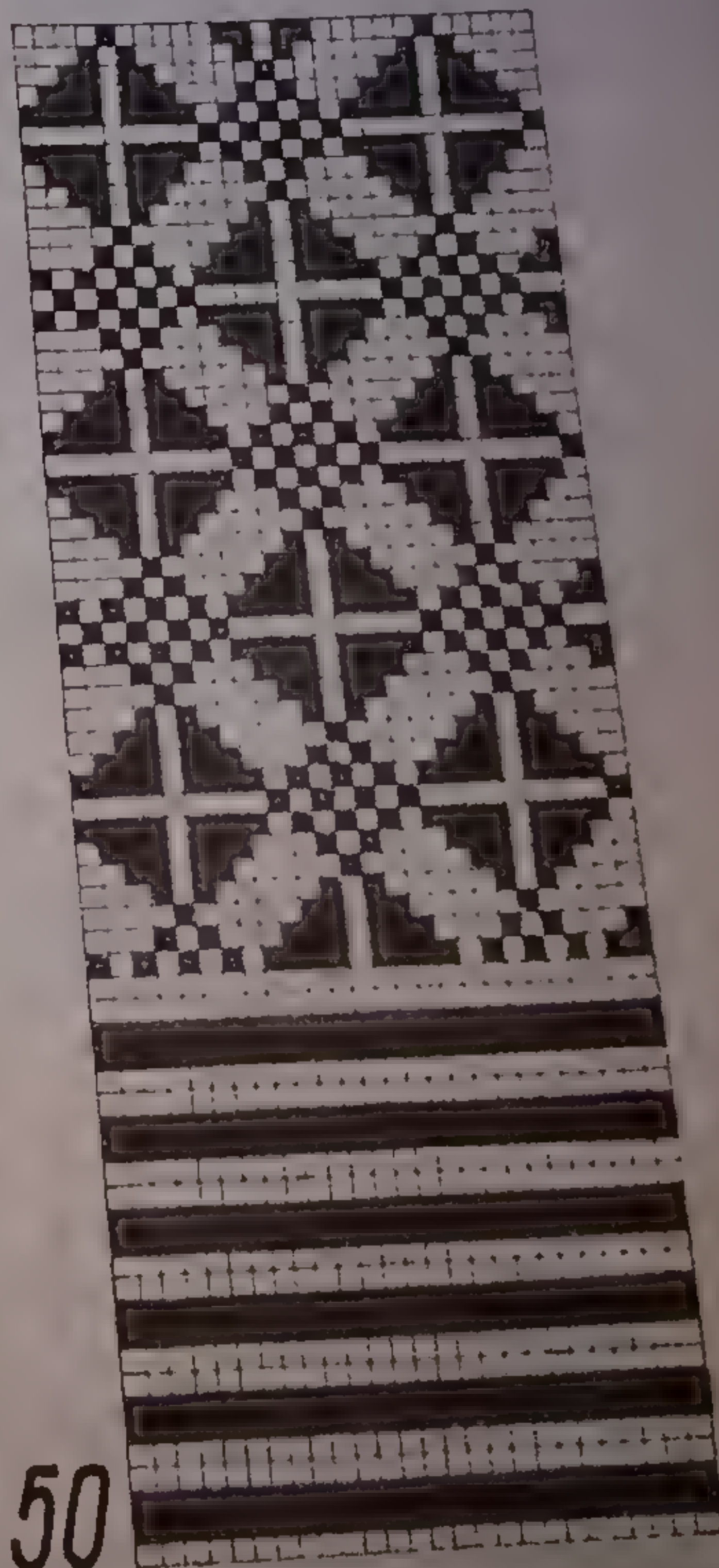
45



48



49



50



РУКОДЕЛИЕ. АЛЬБОМ 12.

№ 1. Изделие вязать из светлых ниток изнаночной вязкой на толстых спицах, чтобы вязка получалась редкой. Узор вязать темными нитками. Кант ворота привязать к готовому изделию. Для данного узора подходят три модели. В третьем случае сначала связать узорчатую вставку на груди и края для застежки, которые в ходе работы привязать к вставке. Горловина связана резинкой.

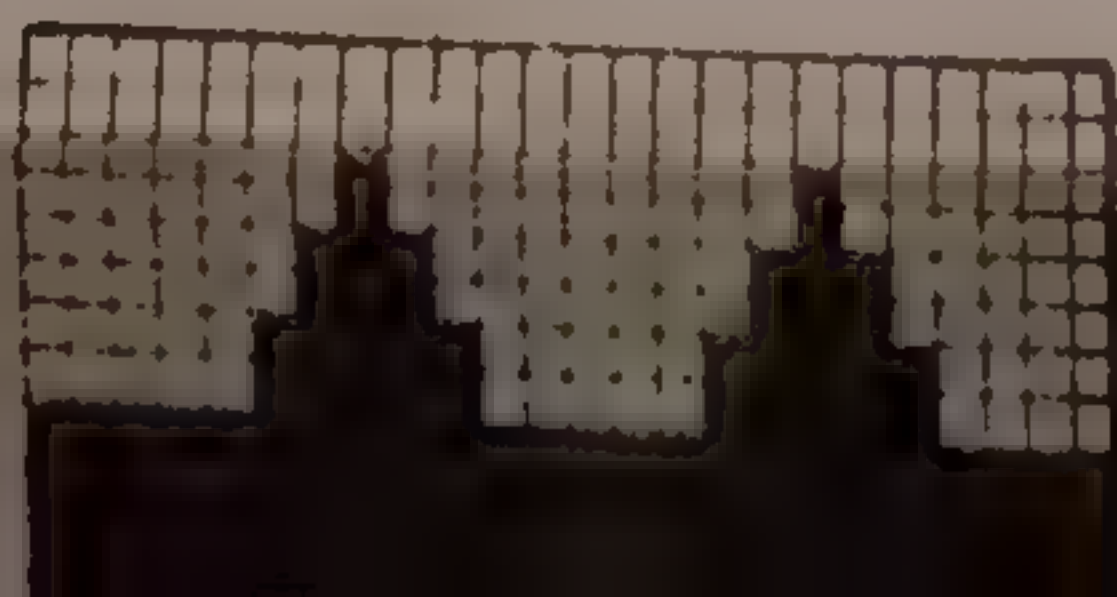
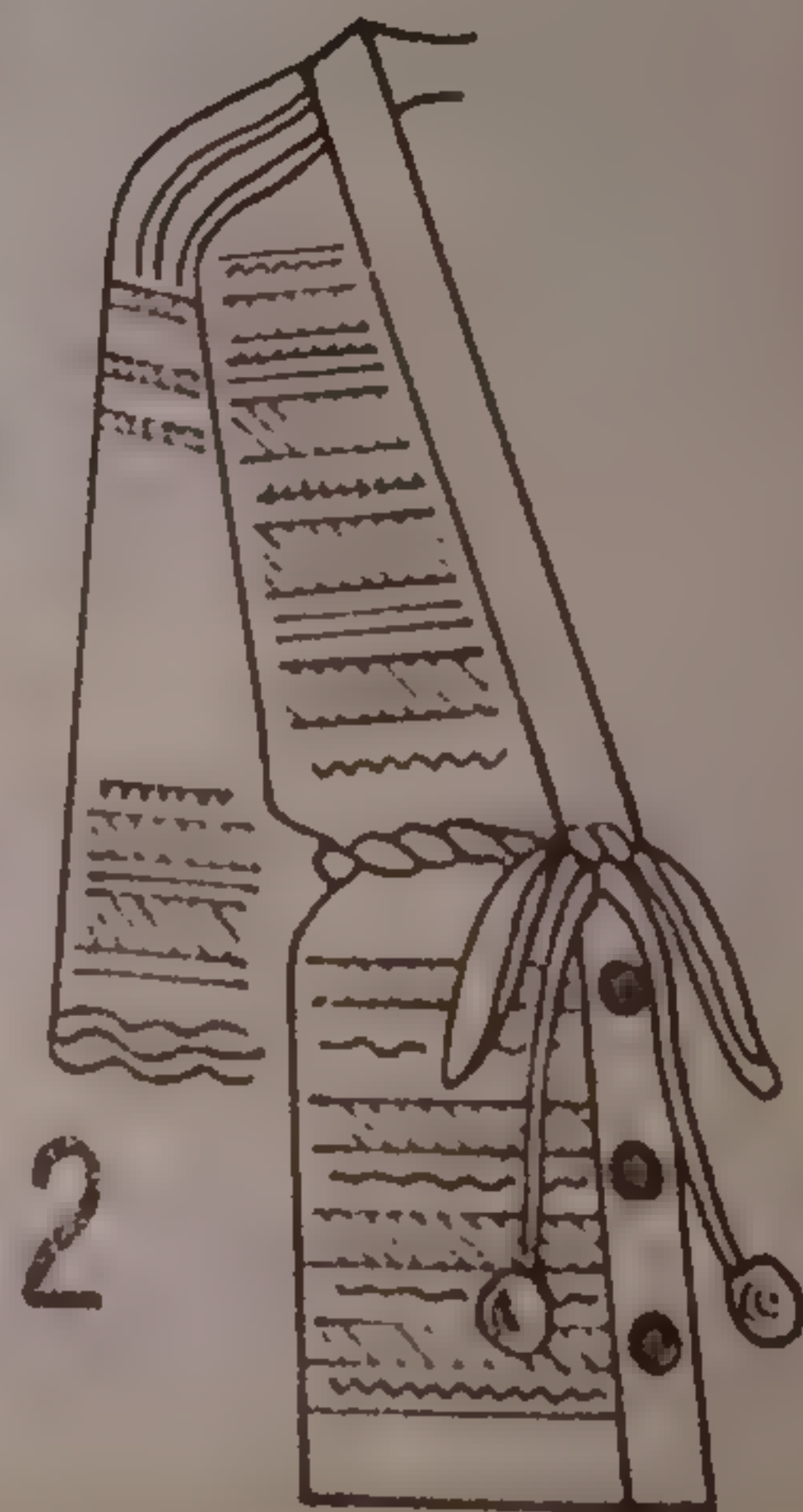
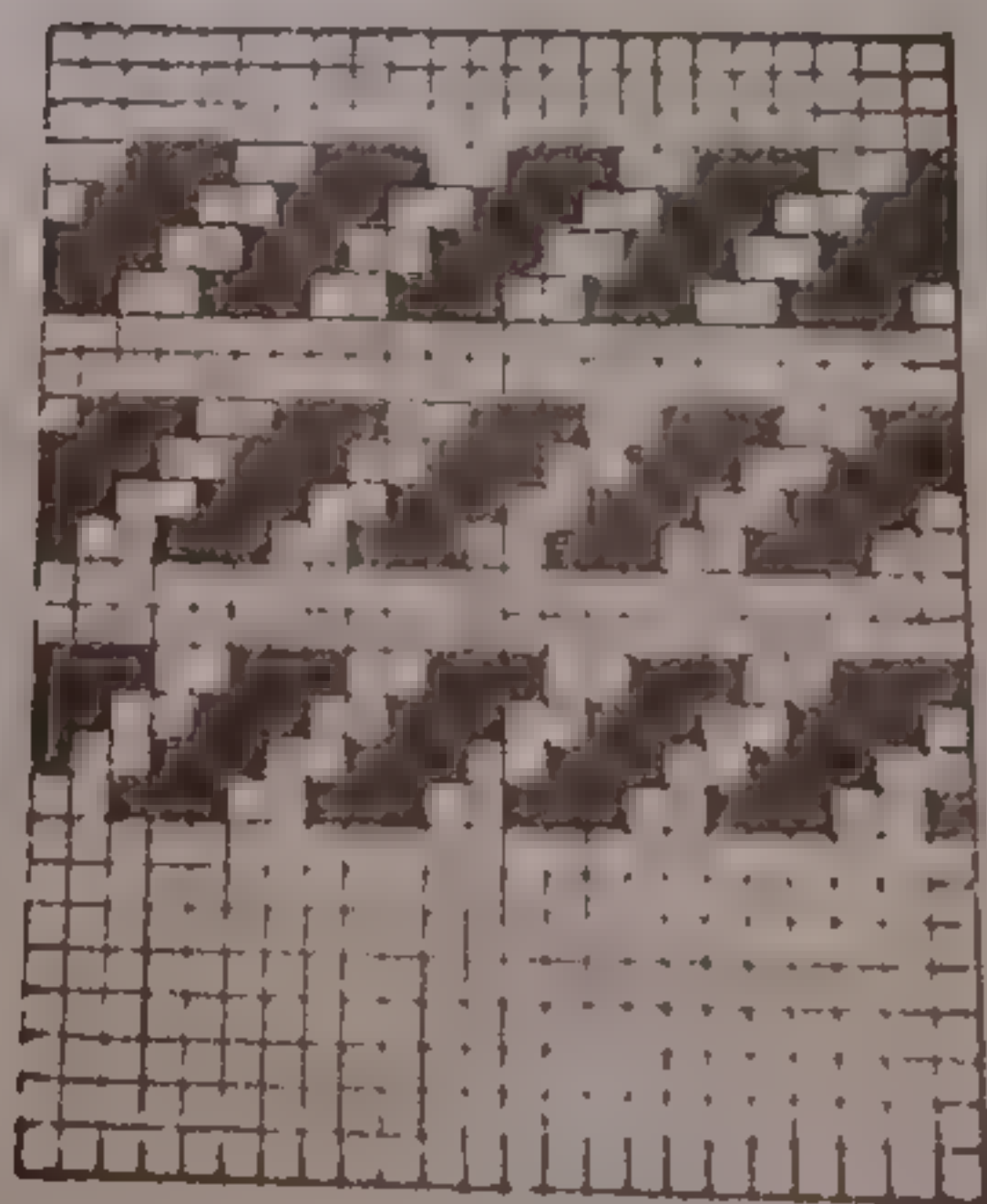
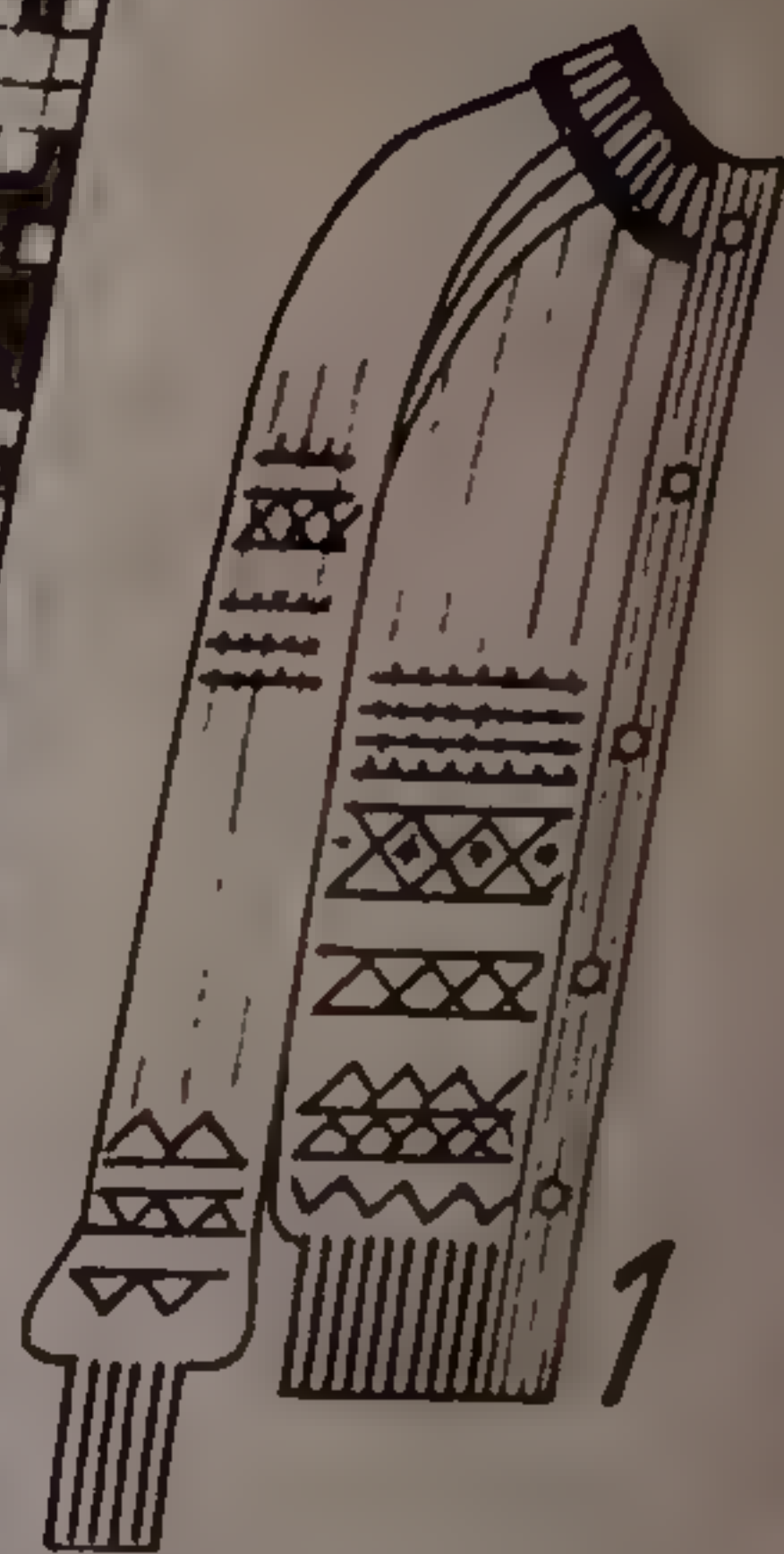
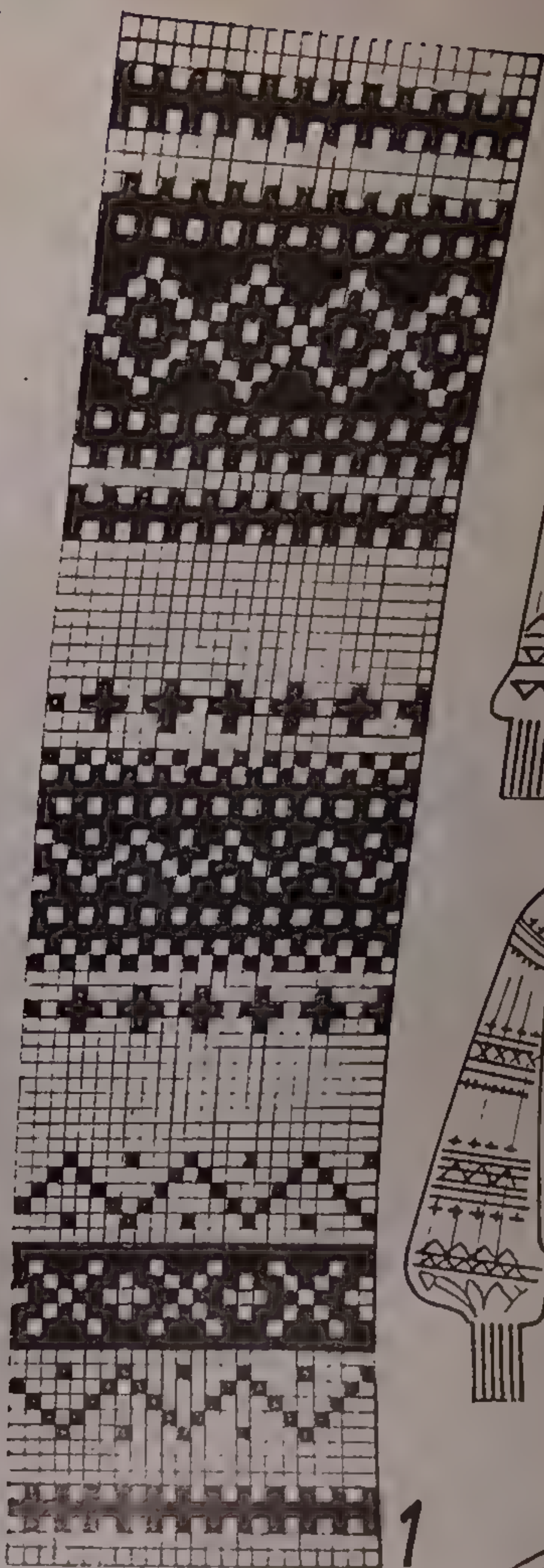
№ 2. Длинный жакет связать из ниток двух цветов. Передние края вязать отдельно и привязать к готовому жакету. Пояс с кистями свить из ниток.

№ 3. Жакет с зубчиками по нижнему краю вязать репсовой вязкой (для стороны зубчика отсчитать 5 петель), так получается край и полоска с поперечным узором из зубчиков выше пояса. Карманы вязать, а воротник привязать к готовому жакету. Пояс свить из шерстяных ниток.

№ 4. Для переда и спинки жакета использовать узор варежки, рассчитав, чтобы линия центра пришлась на середину мотива или на промежуток между ними. В зависимости от толщины ниток по кокетке разместить 2 или 3 мотива.

№ 5. Петли горловины готового изделия набрать на спицы и вязать вначале вкруговую, а затем по кругу. Соединительный шов на макушке. Для переднего края капюшона связать резинкой полосу в 5 см шириной, привязать ее к готовому капюшону.

№ 6 и 7. Жилет и жакет с мотивом...



завязать узор варежки, рассчитав, чтобы линия центра пришлась на середину мотива или на промежуток между ними. В зависимости от толщины ниток по кокетке разместить 2 или 3 мотива.

№ 5. Петли горловины готового изделия набрать на спицы и вязать сначала вкруговую, а затем в две стороны. Соединительный шов на макушке. Для переднего края капюшона связать резинкой полосу в 5 см шириной, привязать ее к готовому капюшону.

№ 6 и 7. Жилет и жакет с мелким рисунком. Цвета: например, жакет темно-синий, а узор белый; жилет белый, узор и полосы по краям синие.

№ 8. Полоски узора длинного жакета с вязанными карманами вязать частично изнаночной вязкой. Полоски вязать из 5—6 тонов, подходящих друг к другу.

№ 9. На жакете с рукавами-буф — узор по нижнему краю и на плечах. Рукава можно сделать шире (в этом случае — без узора), так чтобы на плечах было много сборок.

№ 10. По нижнему краю свитера и по краям узора связать полосу из 3—4 рядов. Край и воротник — резинка.

№ 11. Длинный жакет-реглан с узором только на карманах и рукавах. Однако, можно связать и со сплошным узором. По желанию выкройку можно удлинить.

№ 12. Цветочный узор связать только на груди. В другом варианте можно вязать узор и на спинке, а на накладных карманах по одному цветку с листиком.

№ 13. Полосатый кант в 5 см шириной связан резинкой и привязан к готовому жилету.

№ 14. Темный джемпер с треугольниками — белым и красным, зеленым и синим, желтым и синим.

№ 15. Свитер с высоким воротником вязать резинкой. На жакете вывязать узор спереди и сзади. На темном фоне варежек узор светлых тонов. У одноцветной шапочки чулком узорчатая головка.

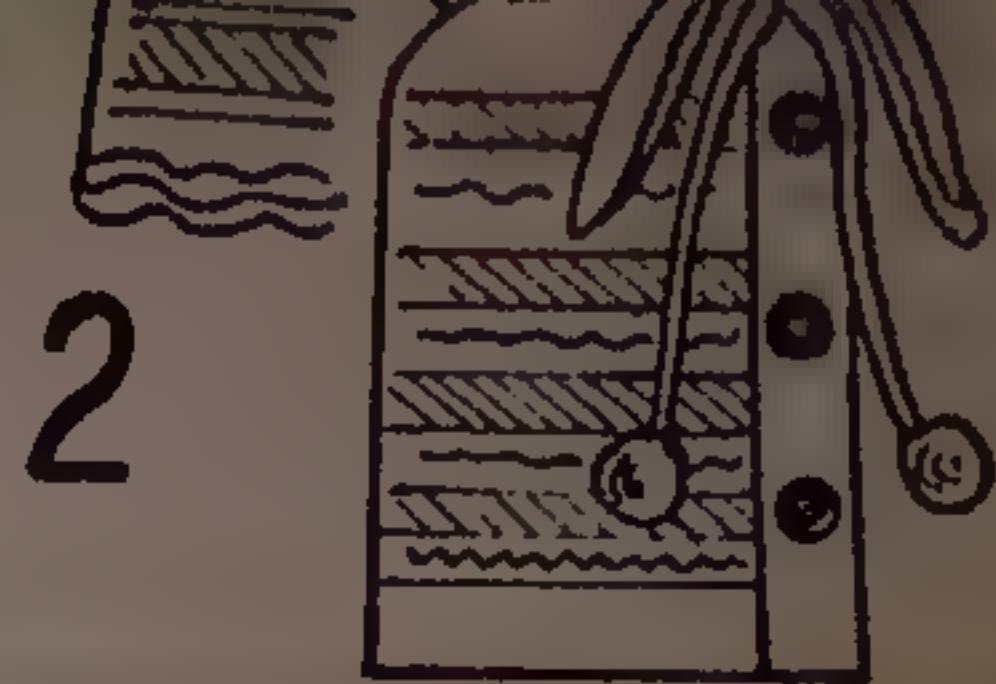
№ 16. У длинного темного жакета узор можно связать и на спине. Горловина надвязана. Можно сделать и карманы.

№ 17. Воротник мужского свитера вязать из темных ниток. На нижнем крае и рукавах — по две темных полосы.

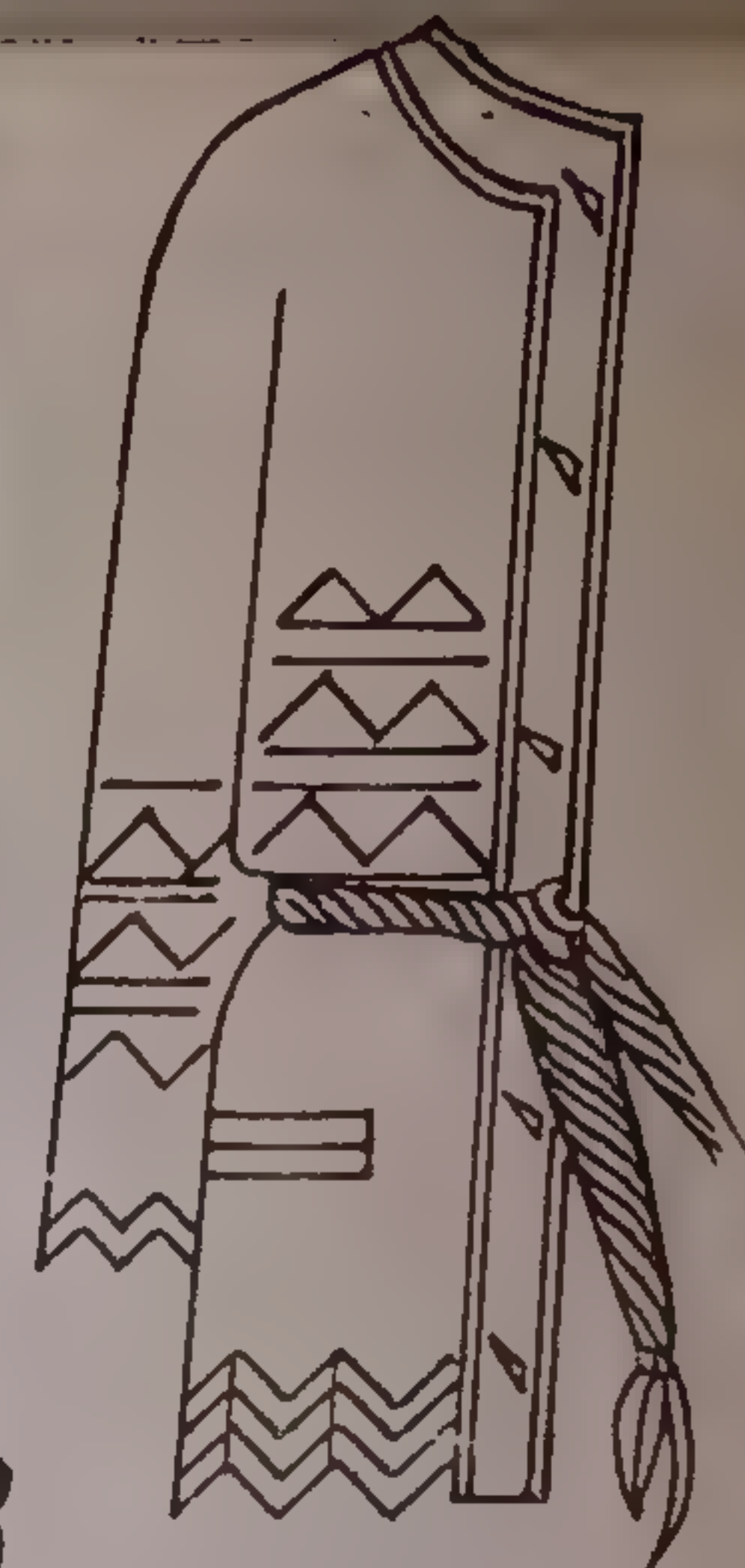
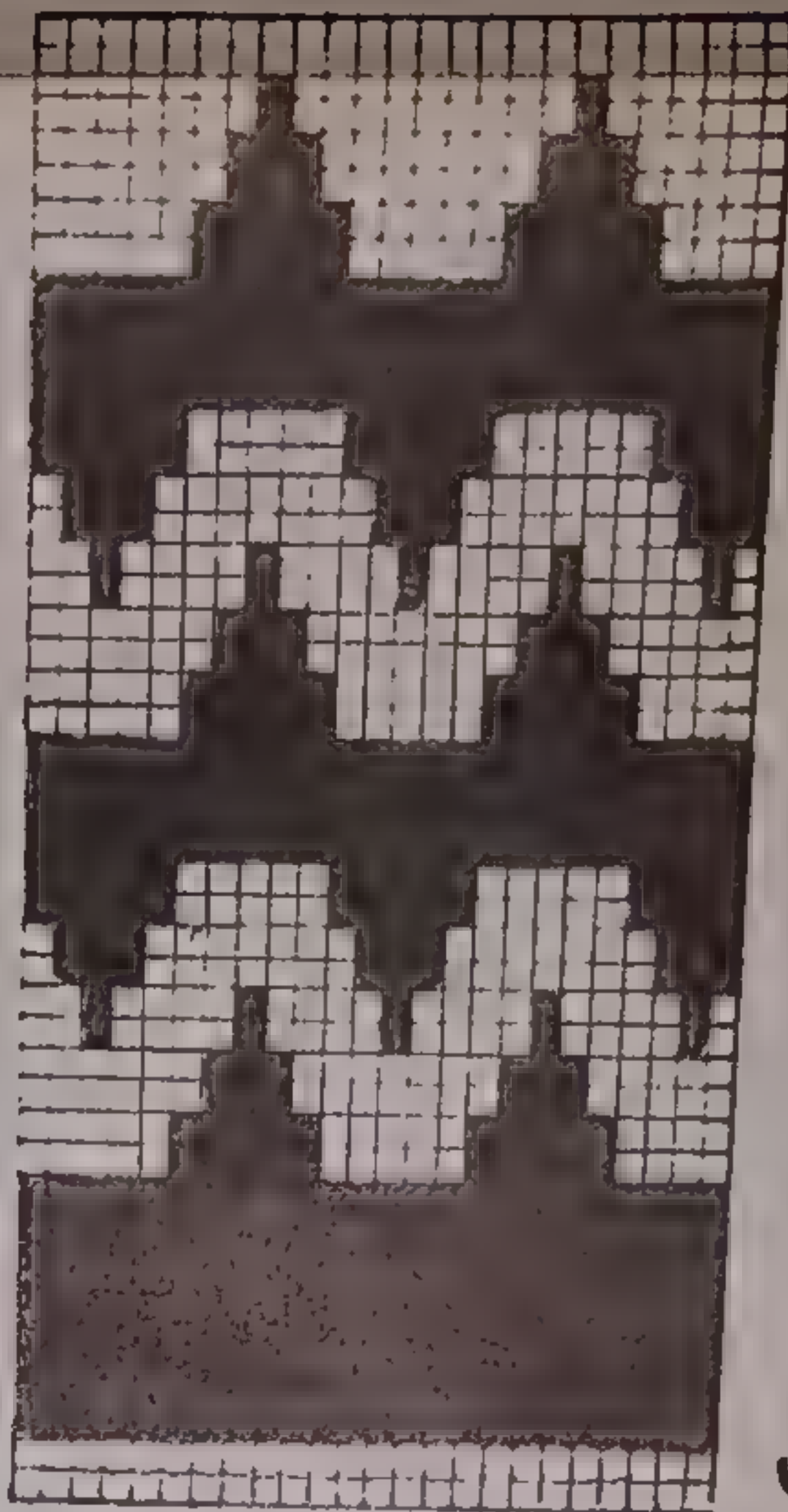
№ 18. При вязании джемпера учитывать, что полоски узора возле плеча должны быть на одной высоте.

№ 19. Для черного жилета связать крючком канты из красных и зеленых ниток. Выкройка — № 2 в приложении.

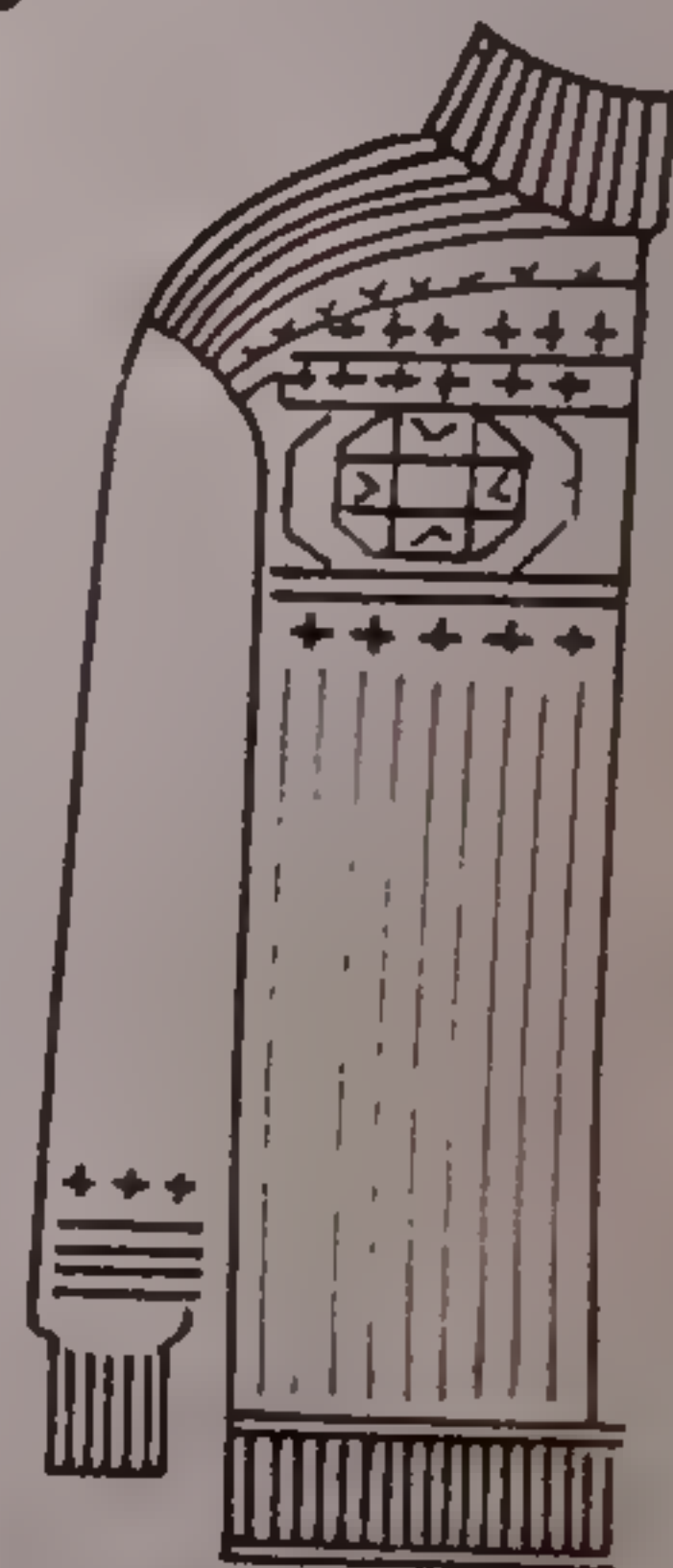
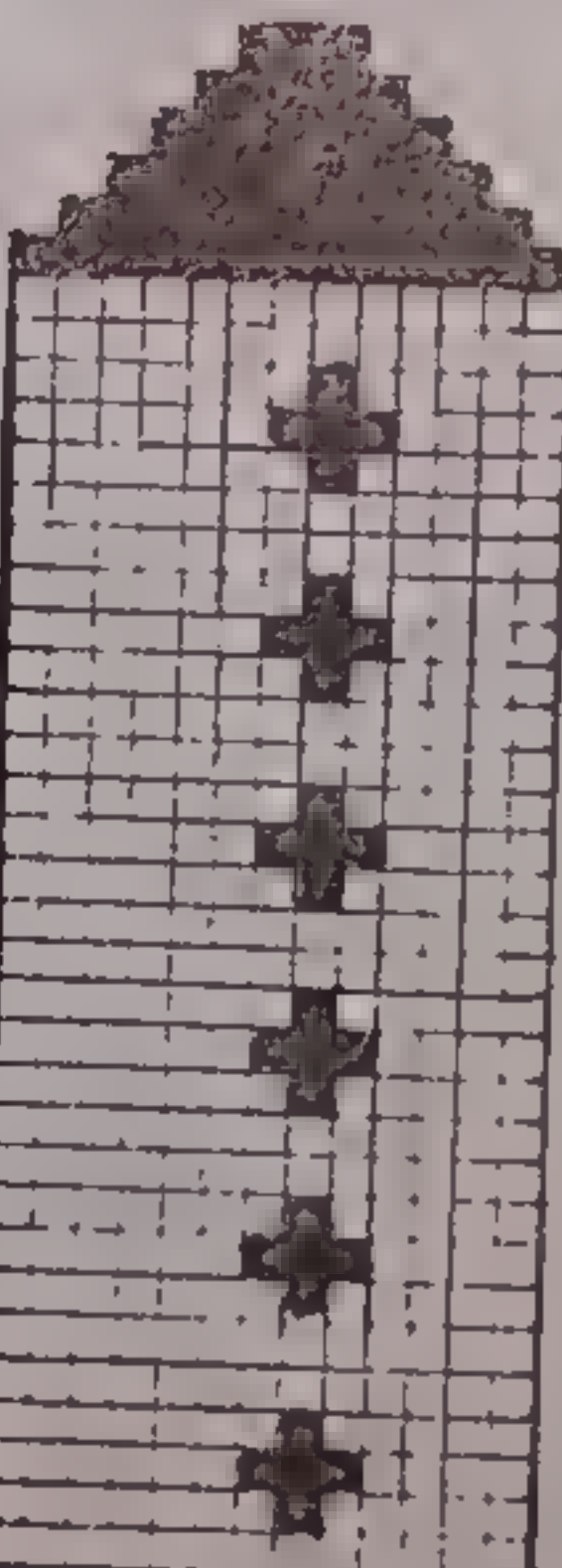
№ 20. Жилет из светлого шелка выкроить вдвойне. Проложить шерстяной ватин или распушенные детали светлой ношеной кофты. Сметать все вместе и вышить сверху узор блестящим шелком. Край обшить двойной косой бейкой в 4 см шириной (кроить в 8 см шириной). Петли застежки сделать из продольной полосы.



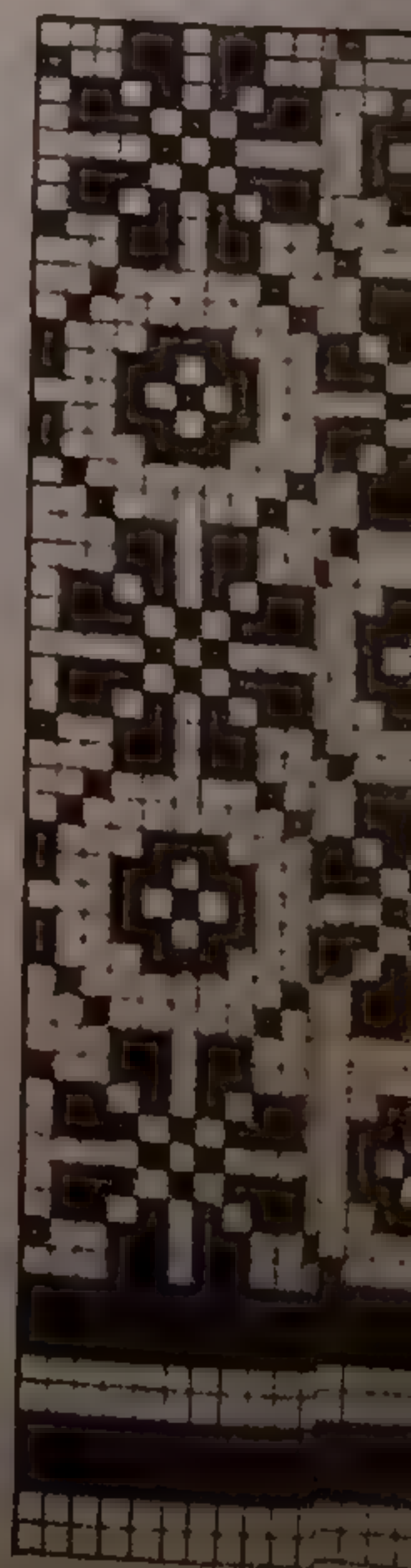
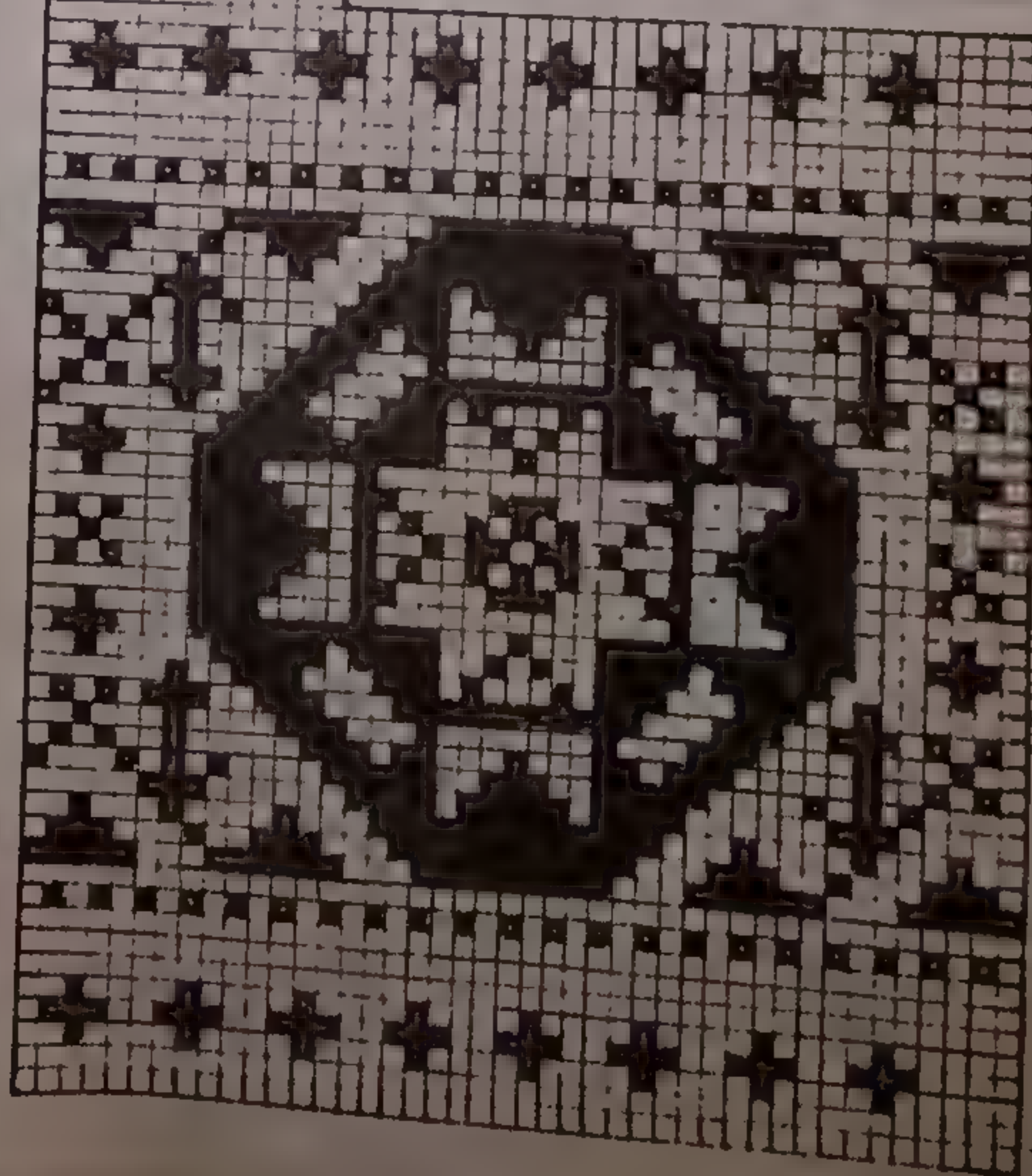
2

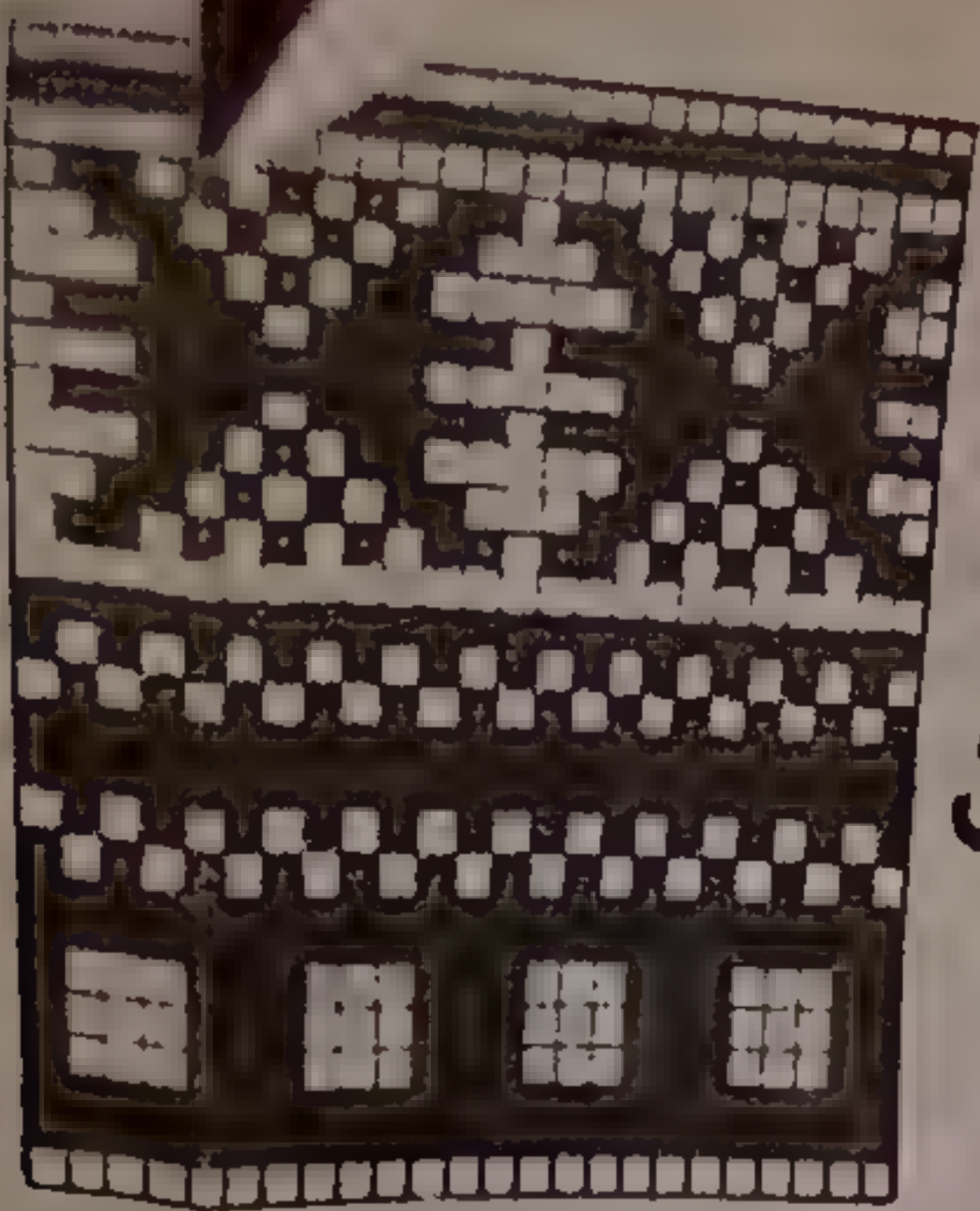


3

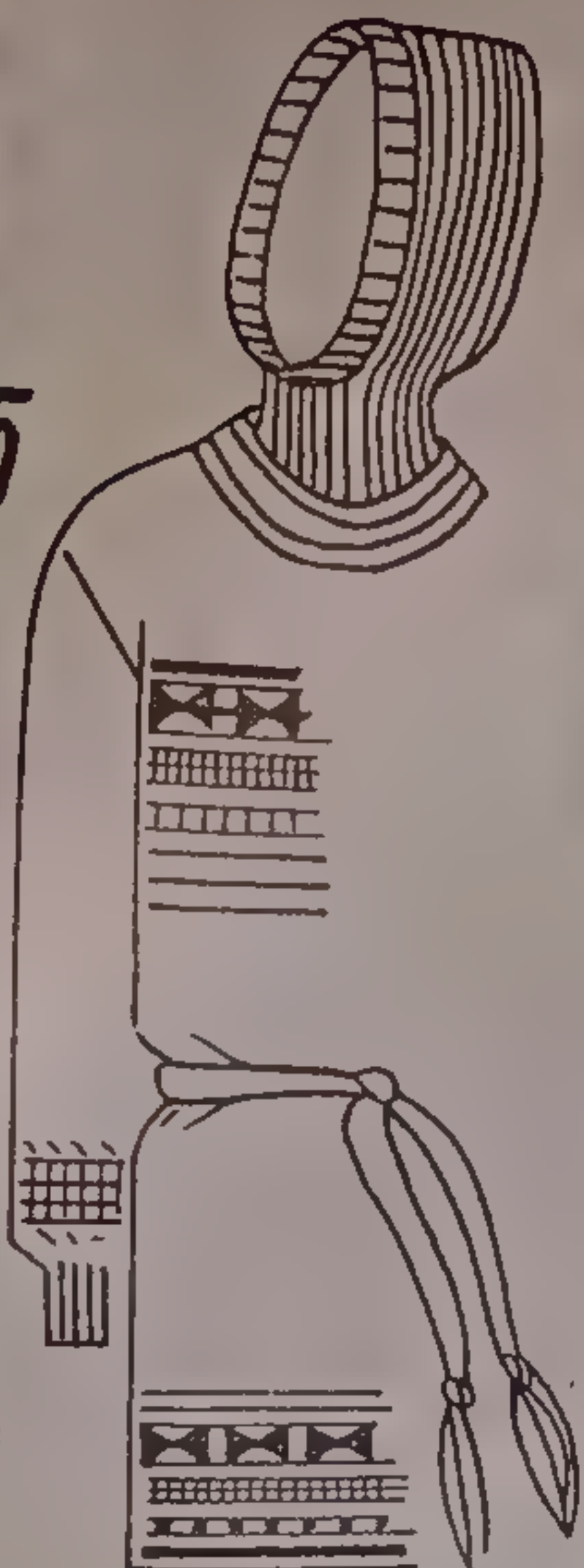


4

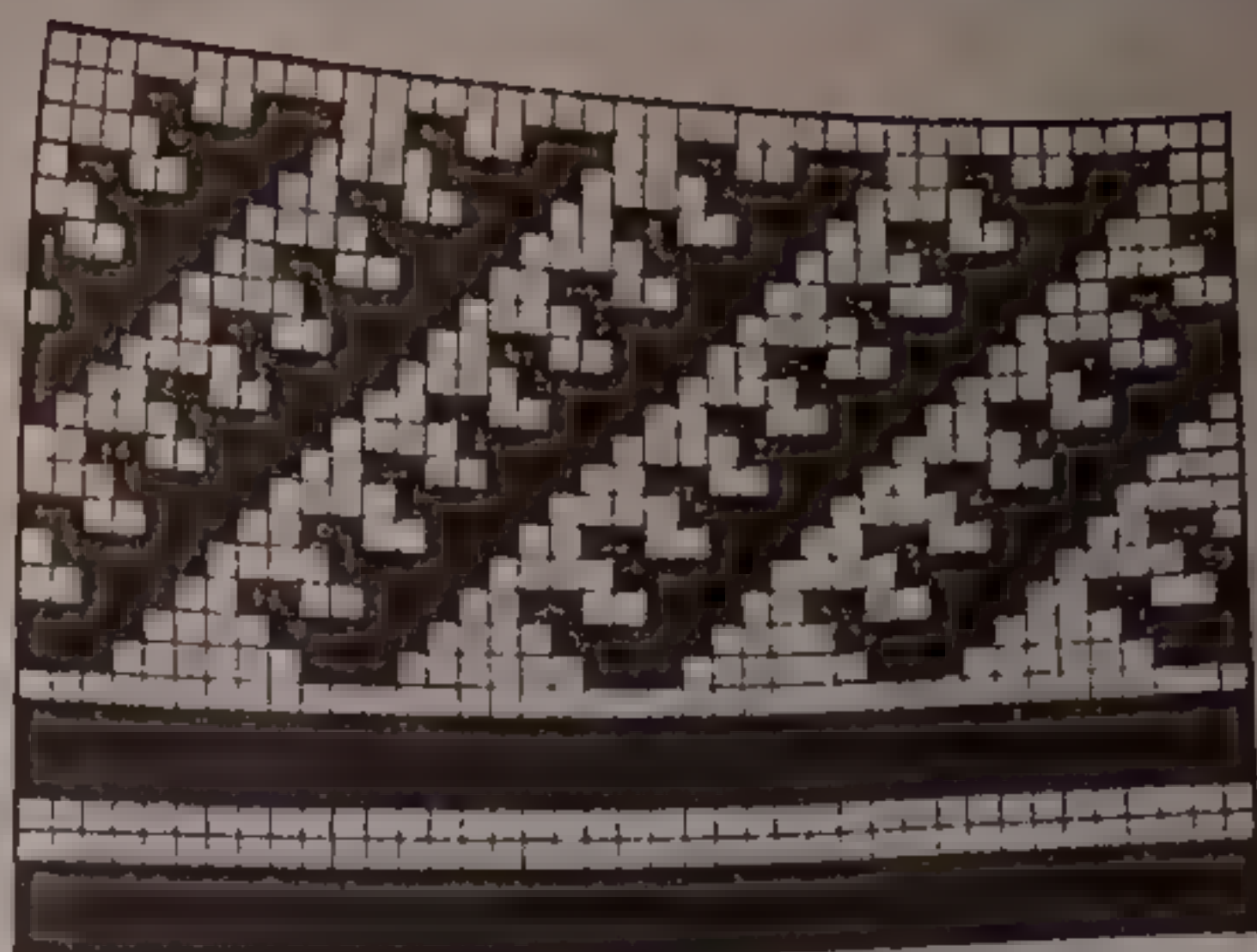




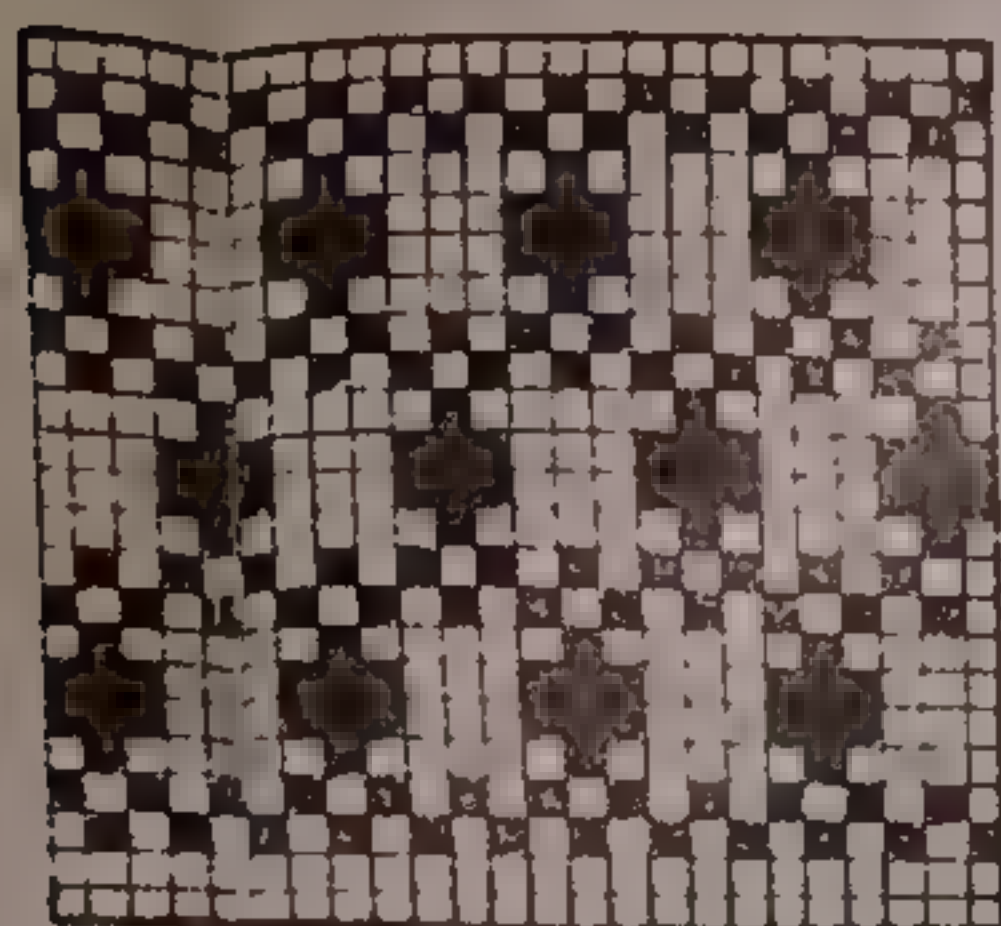
5



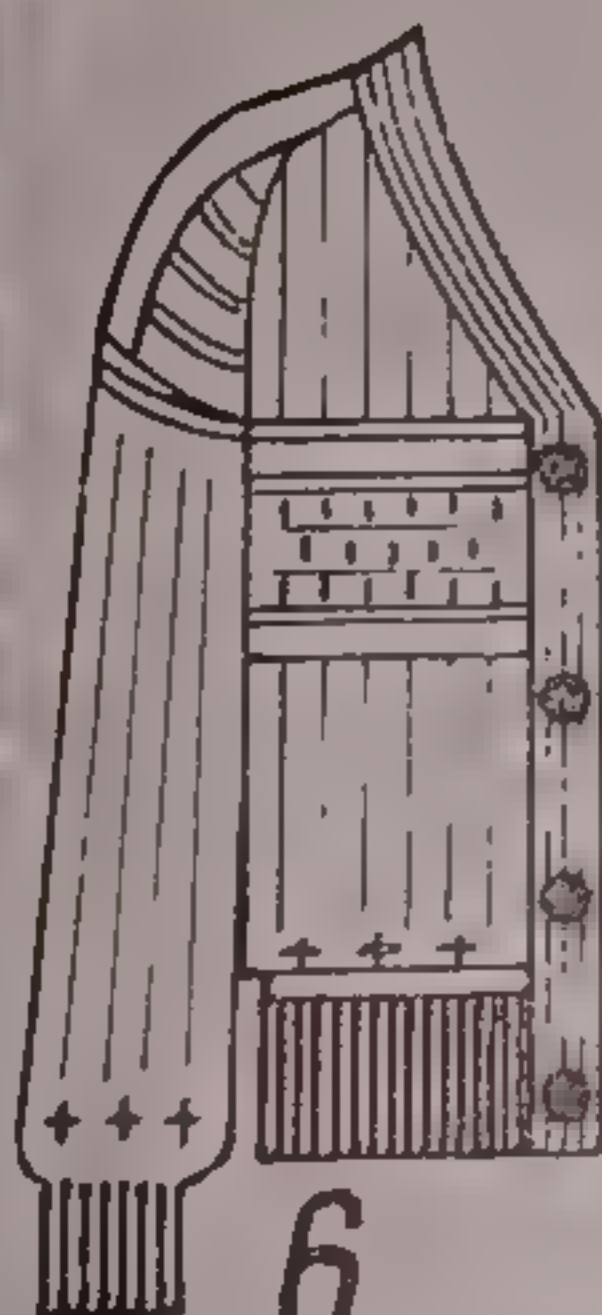
6



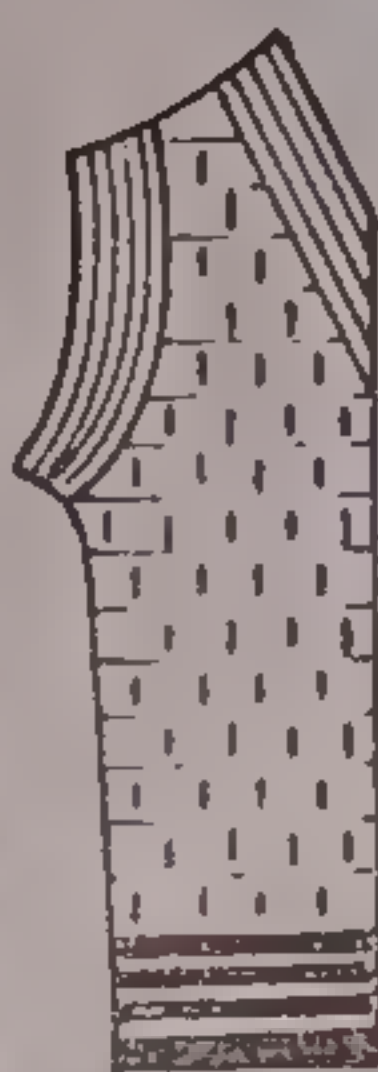
11



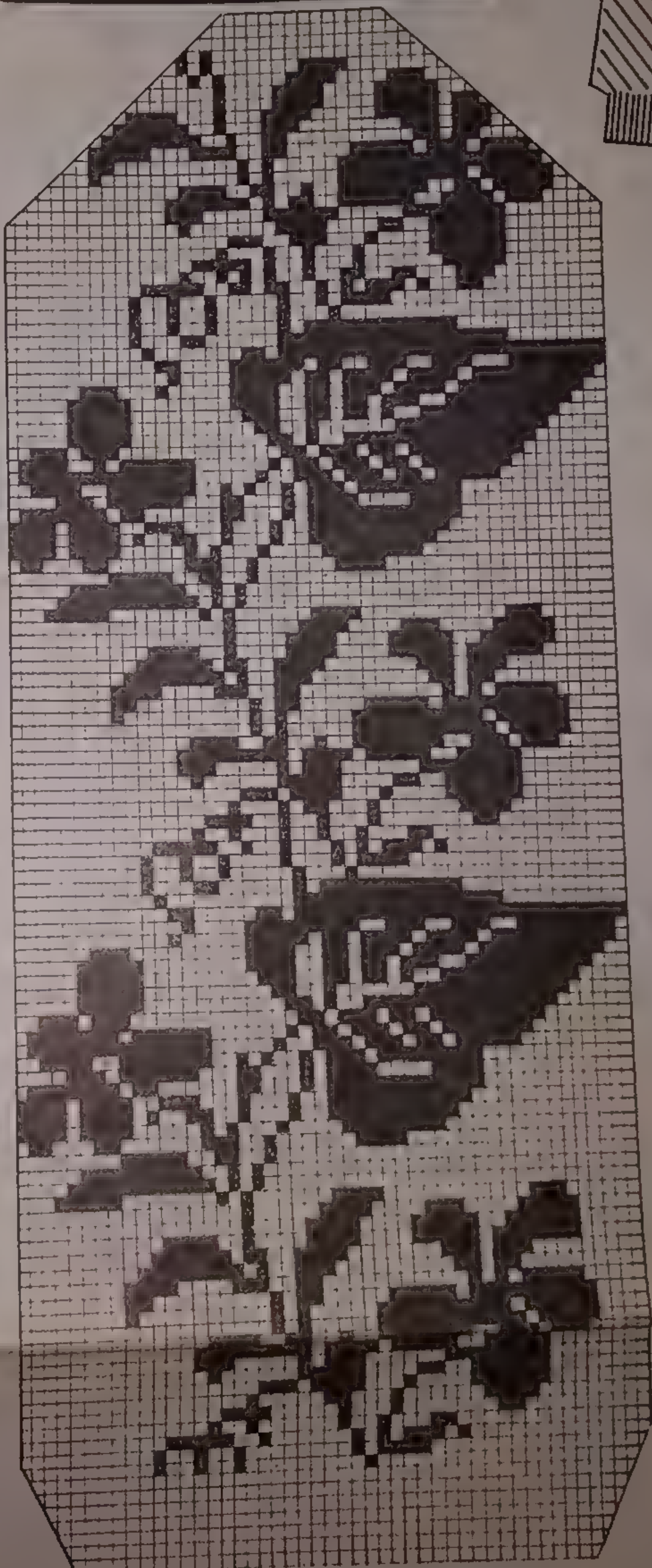
7



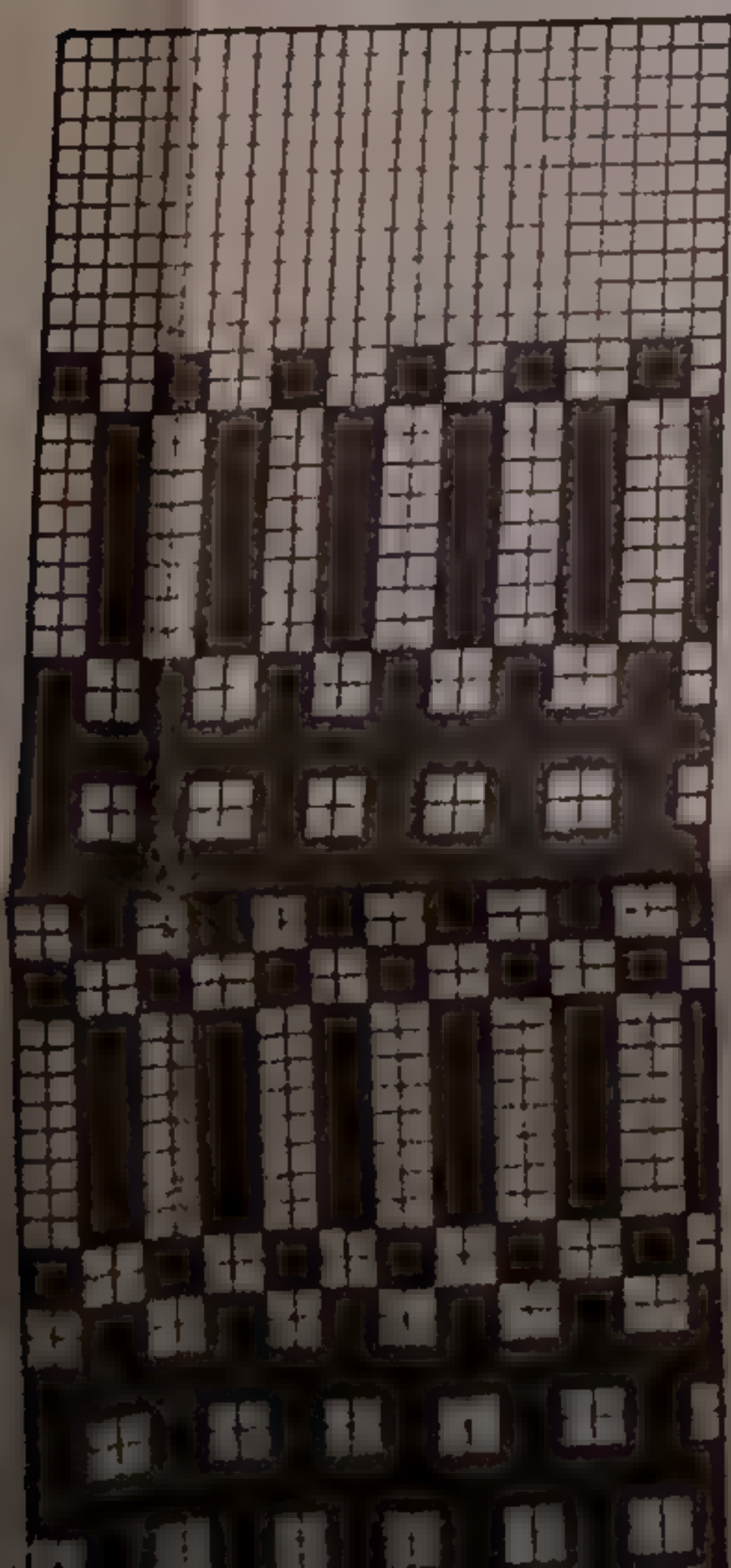
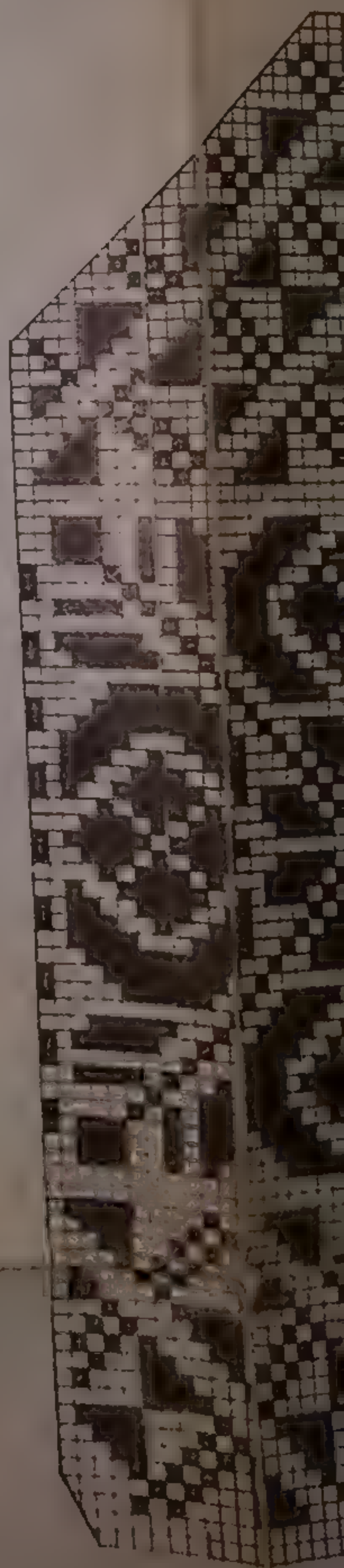
6



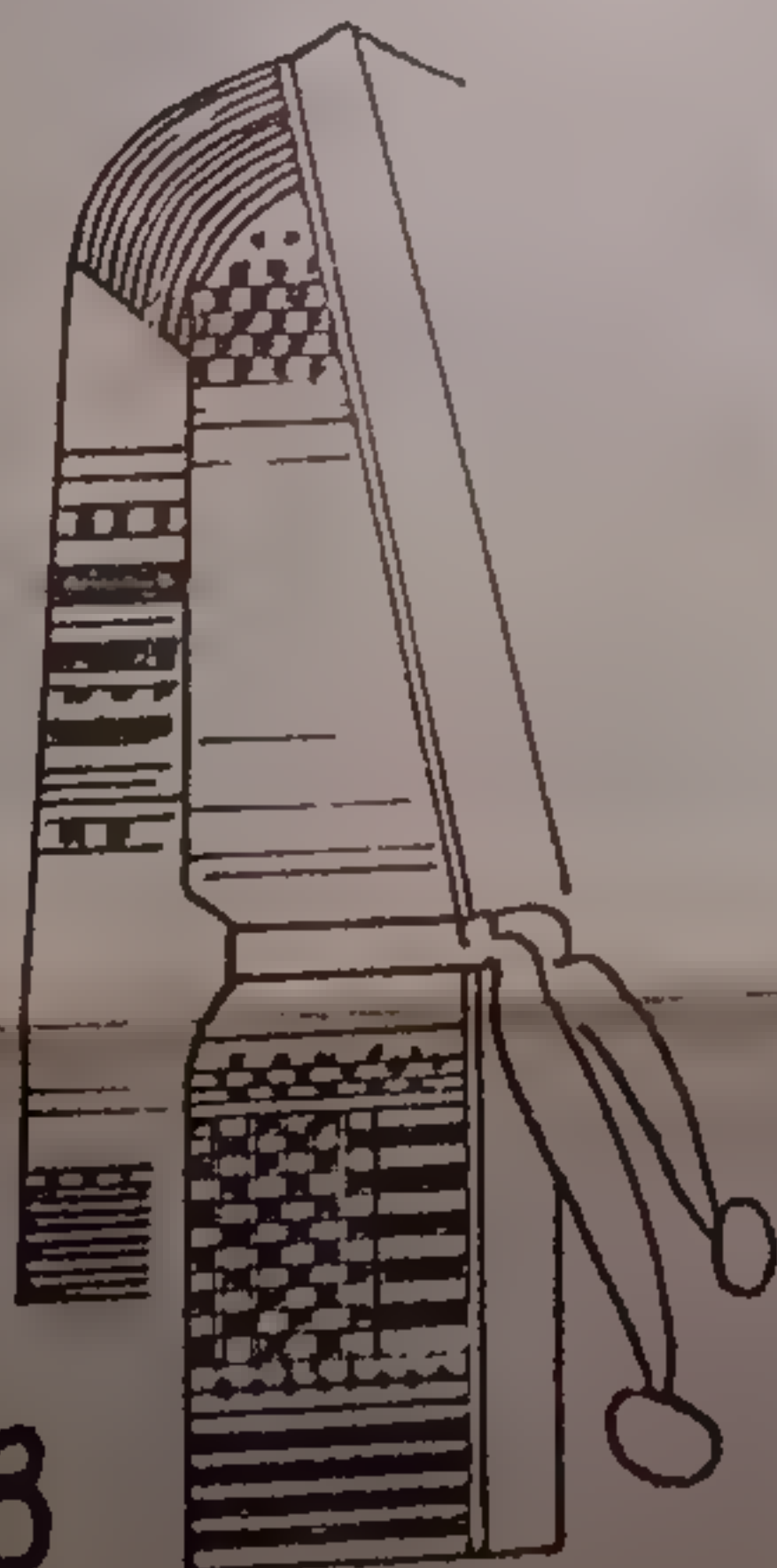
7

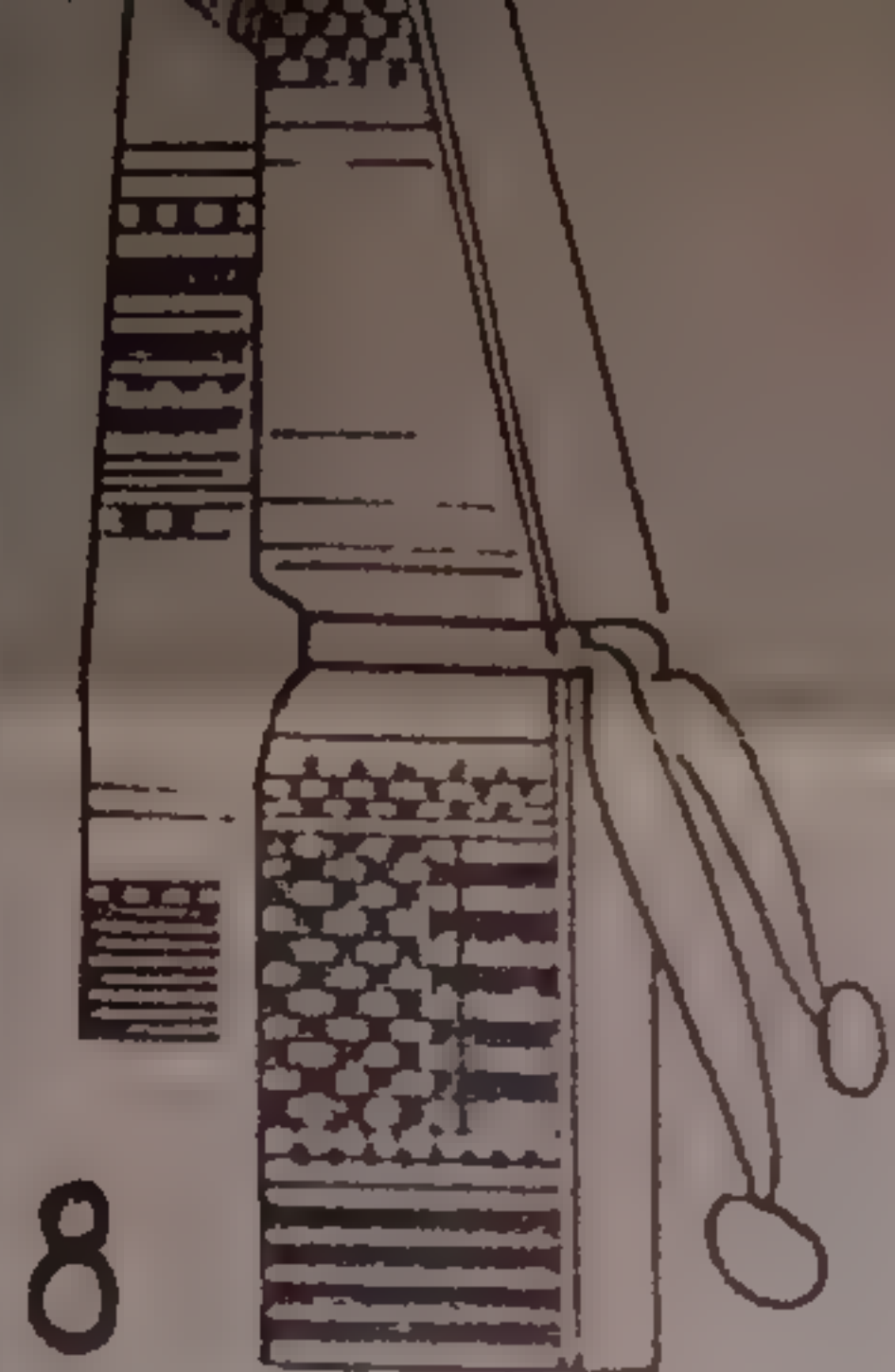


12

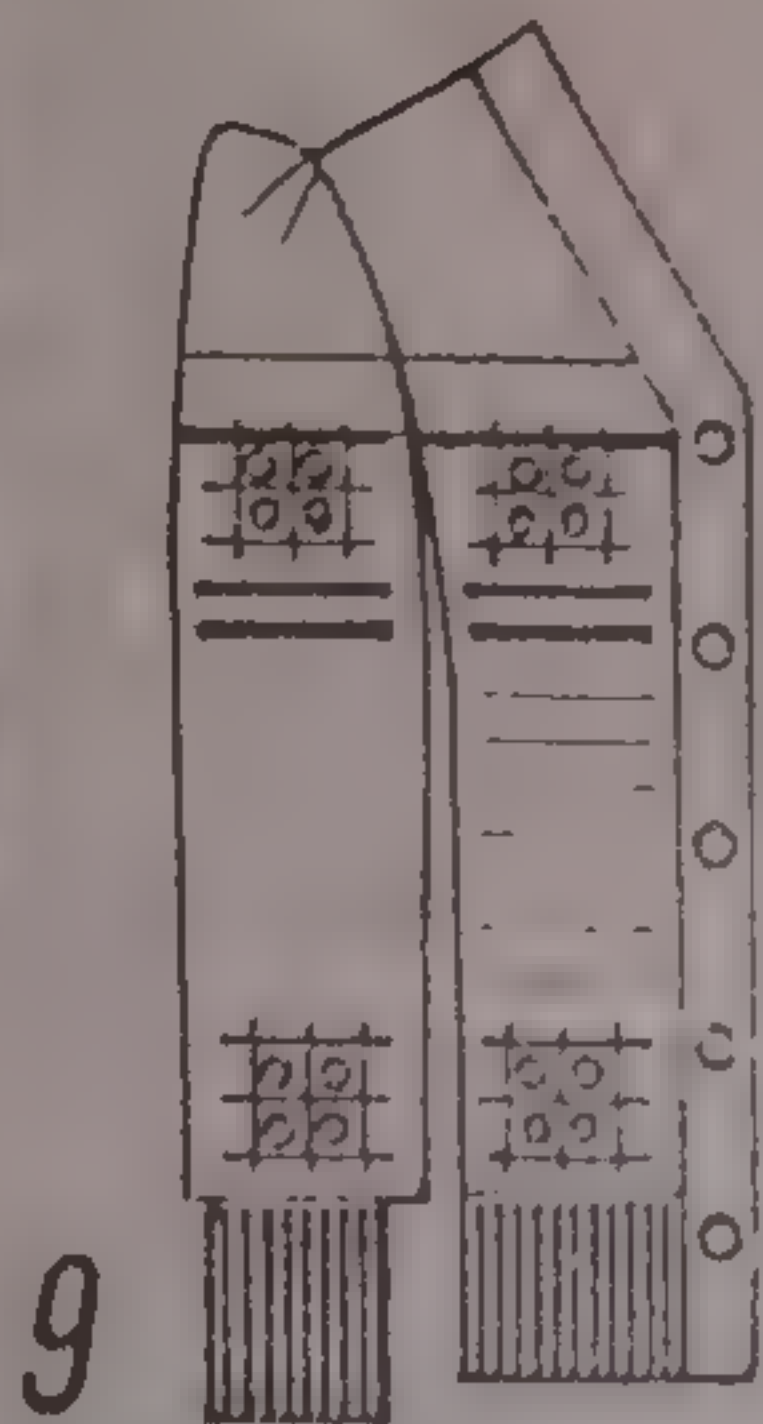
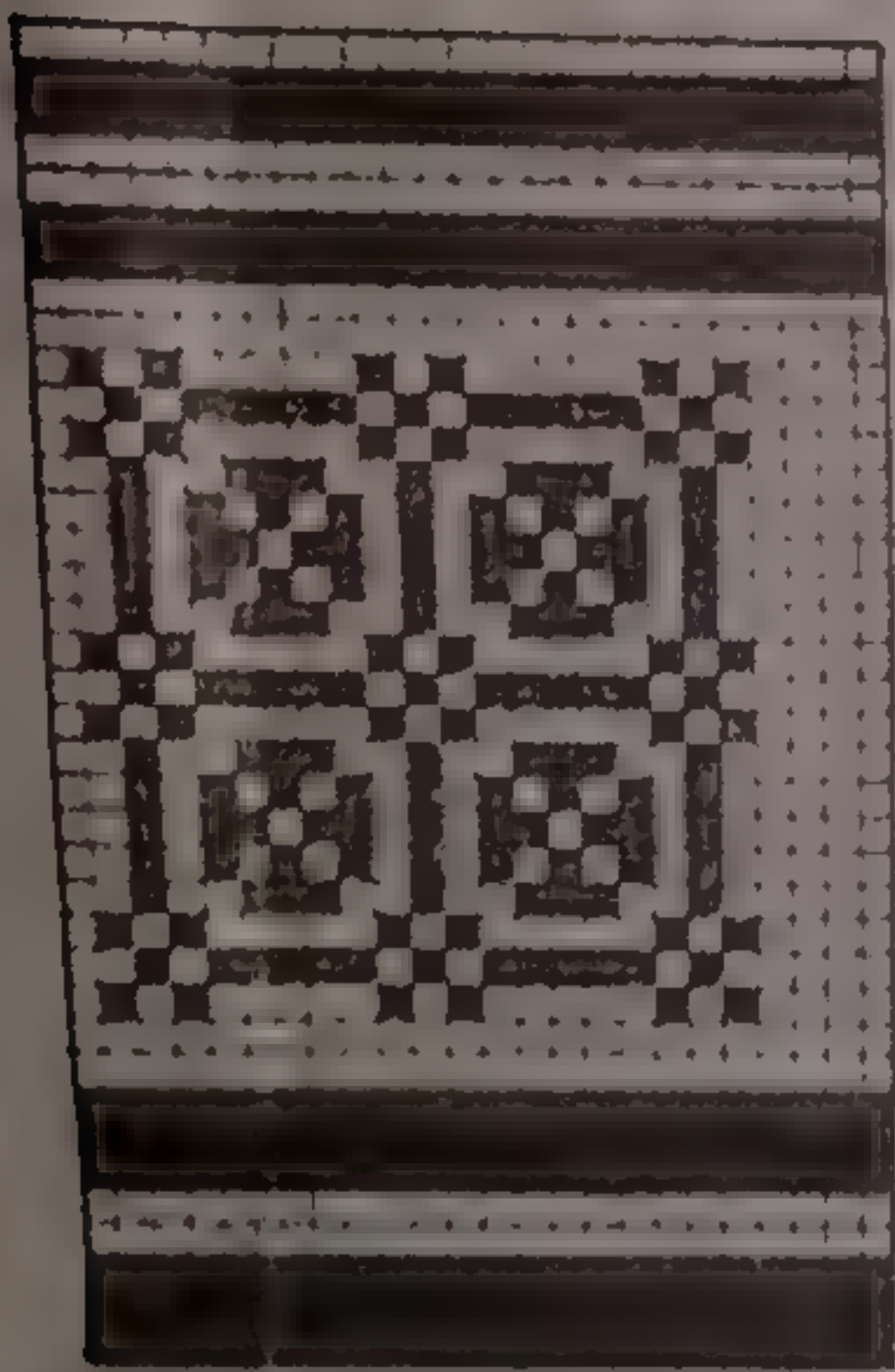
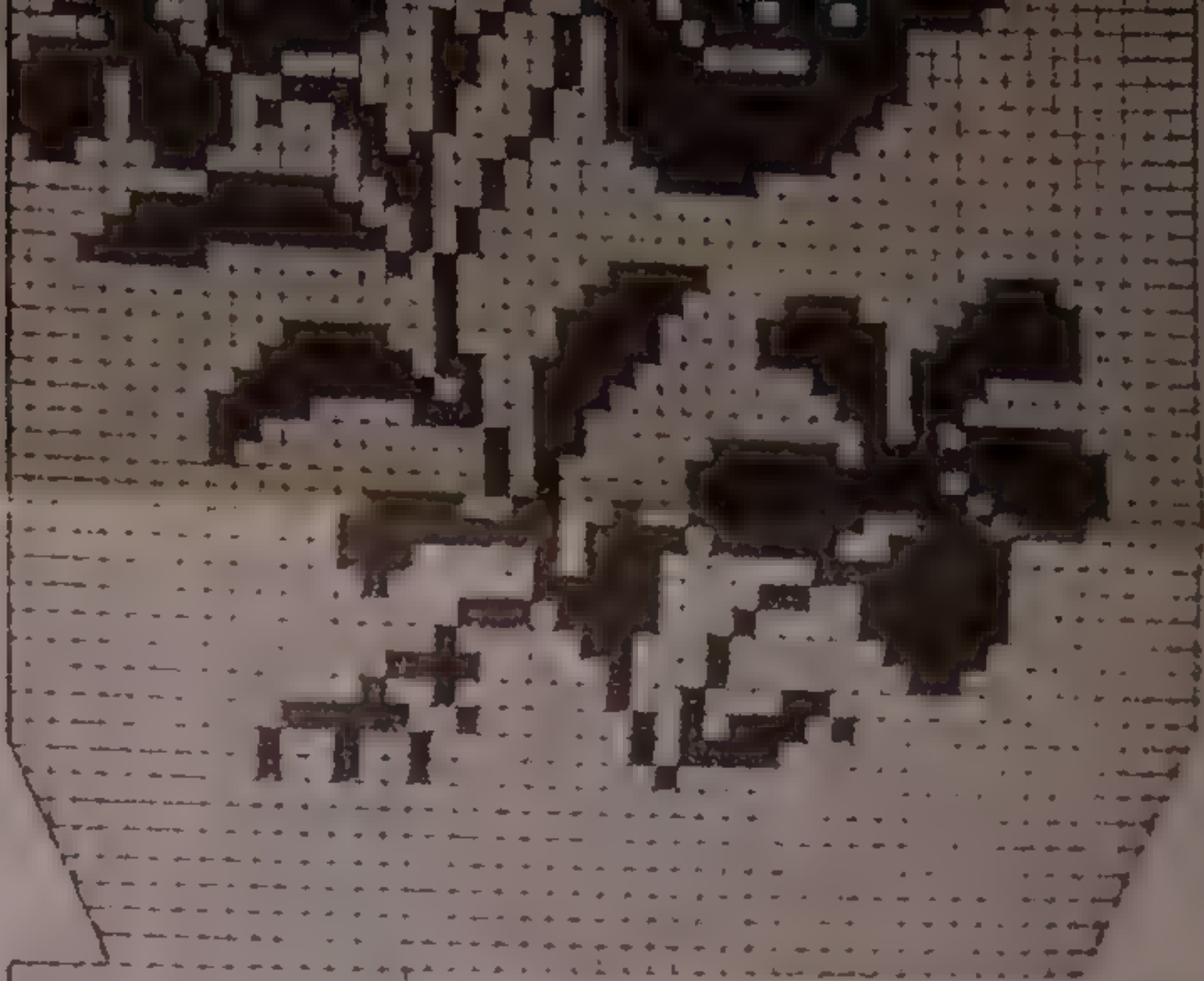


8





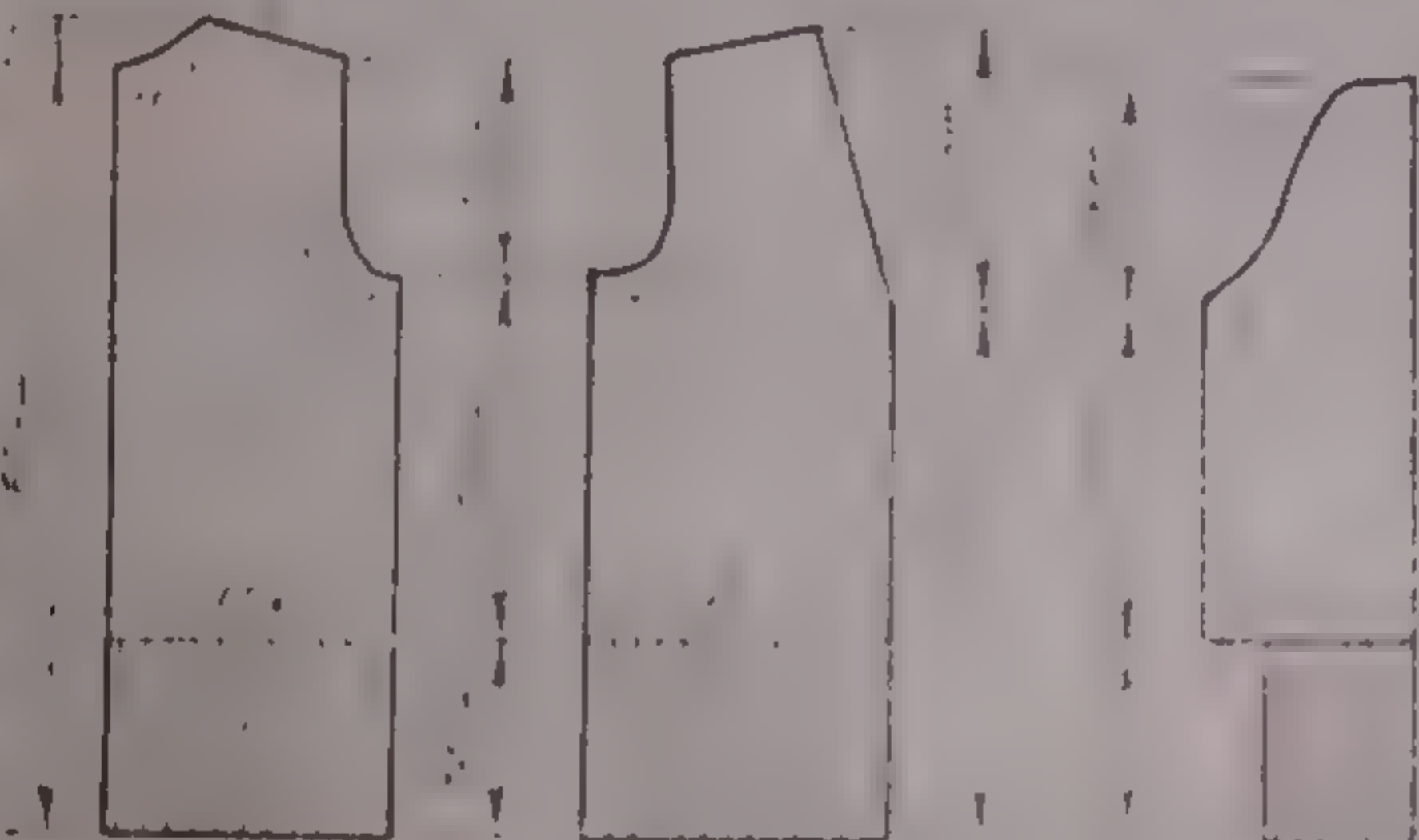
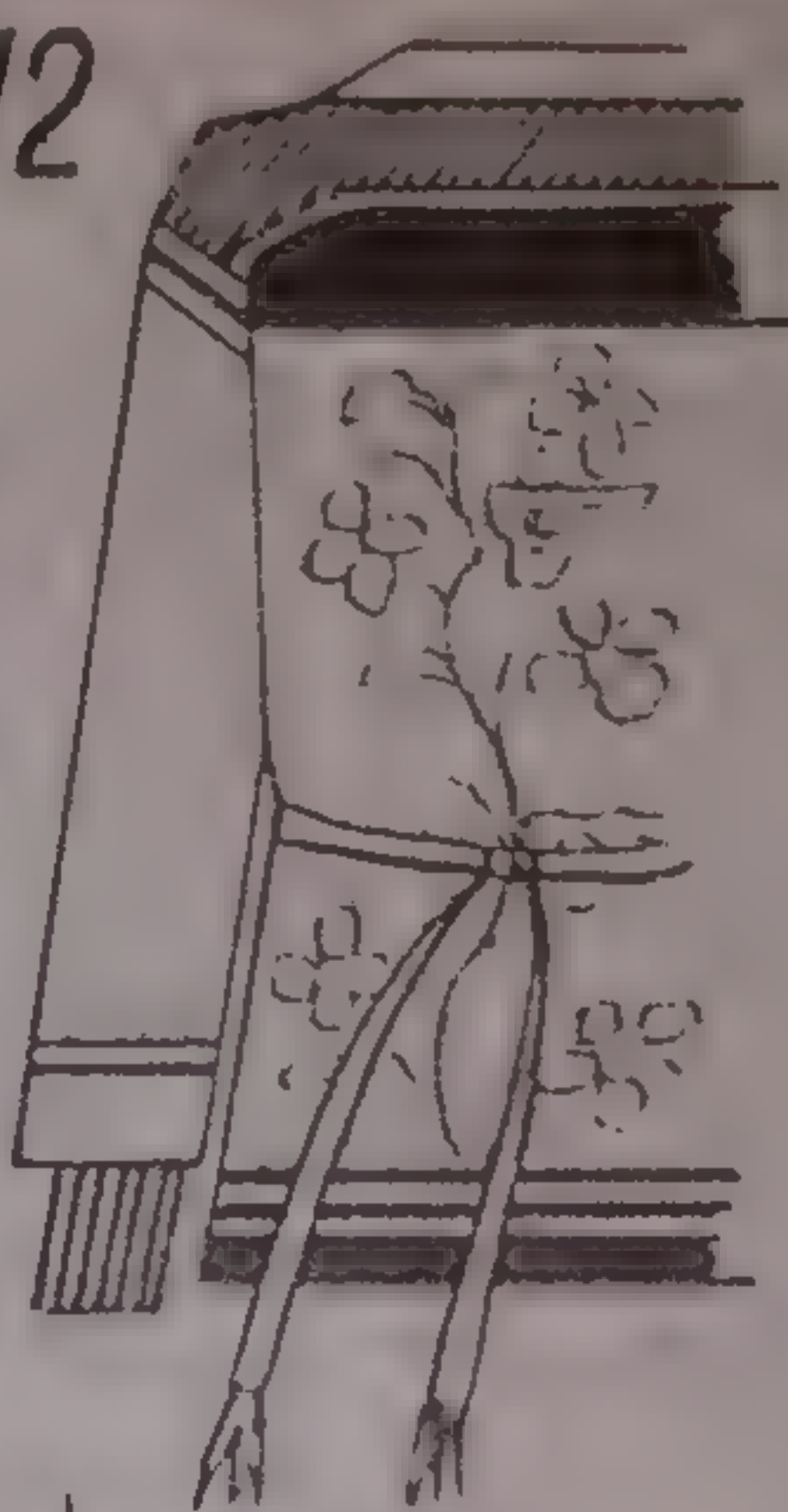
8



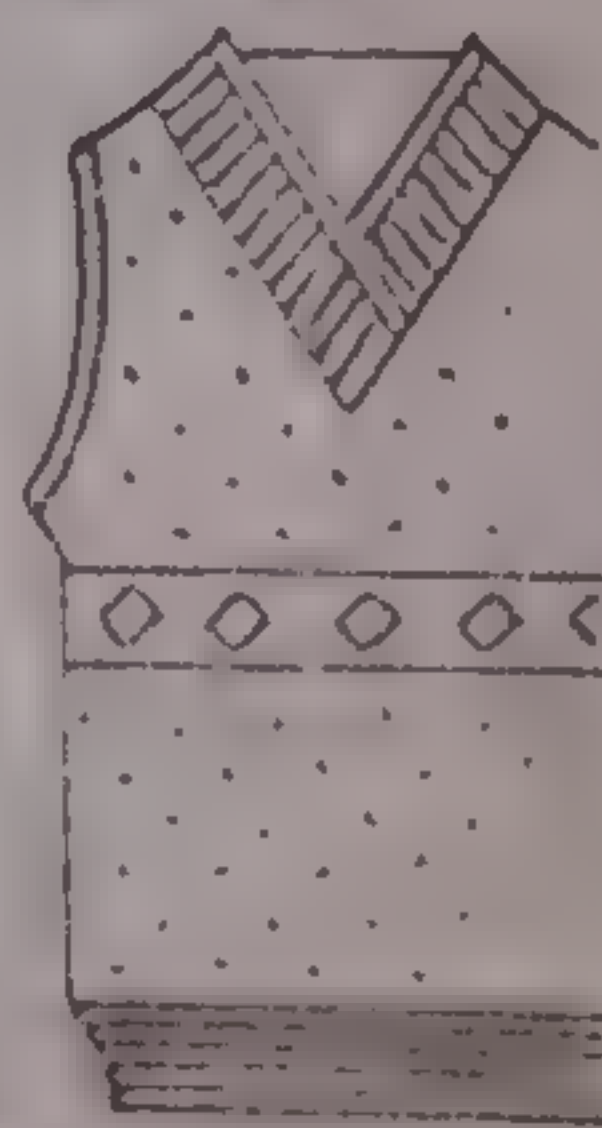
9



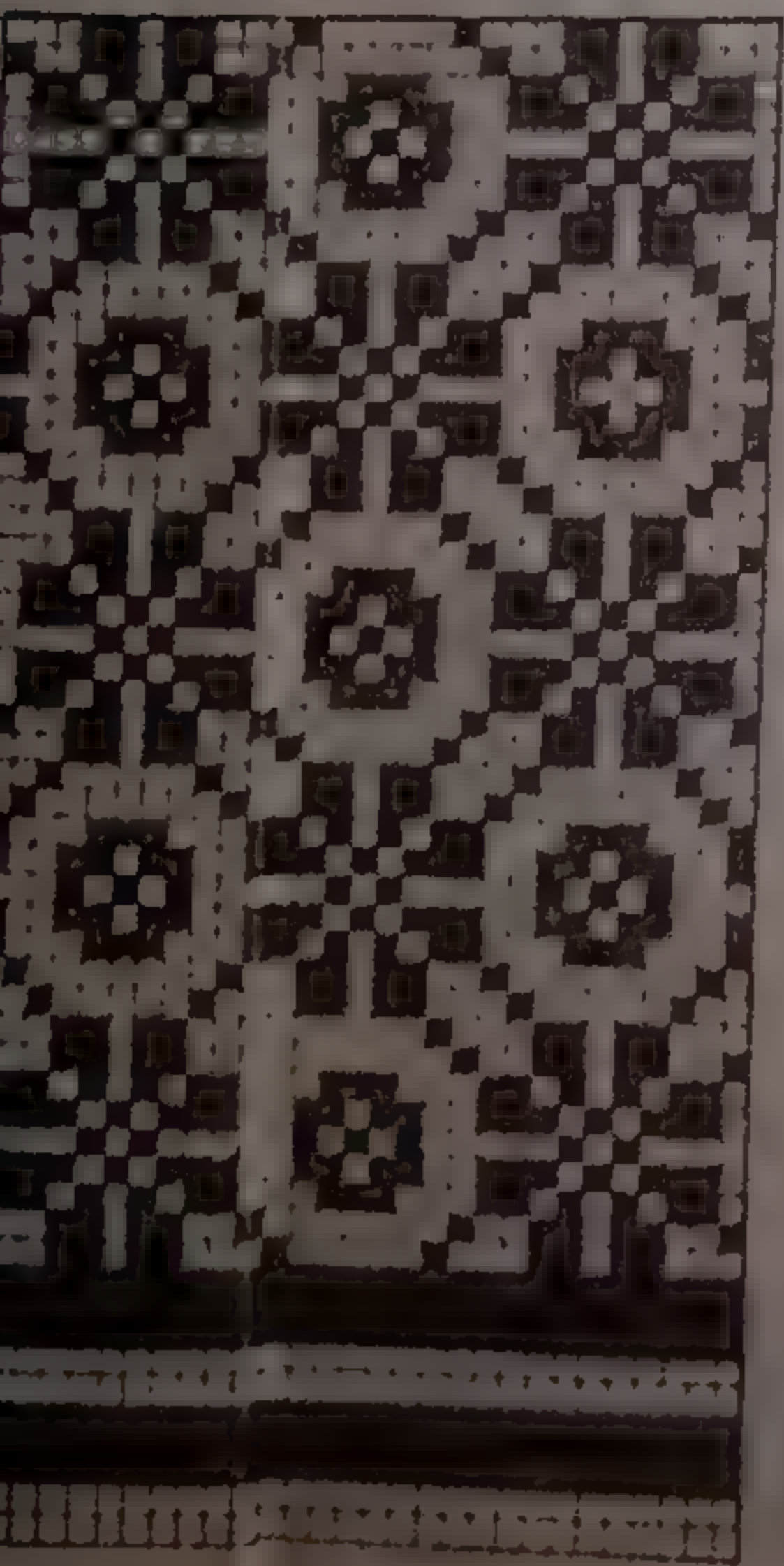
12



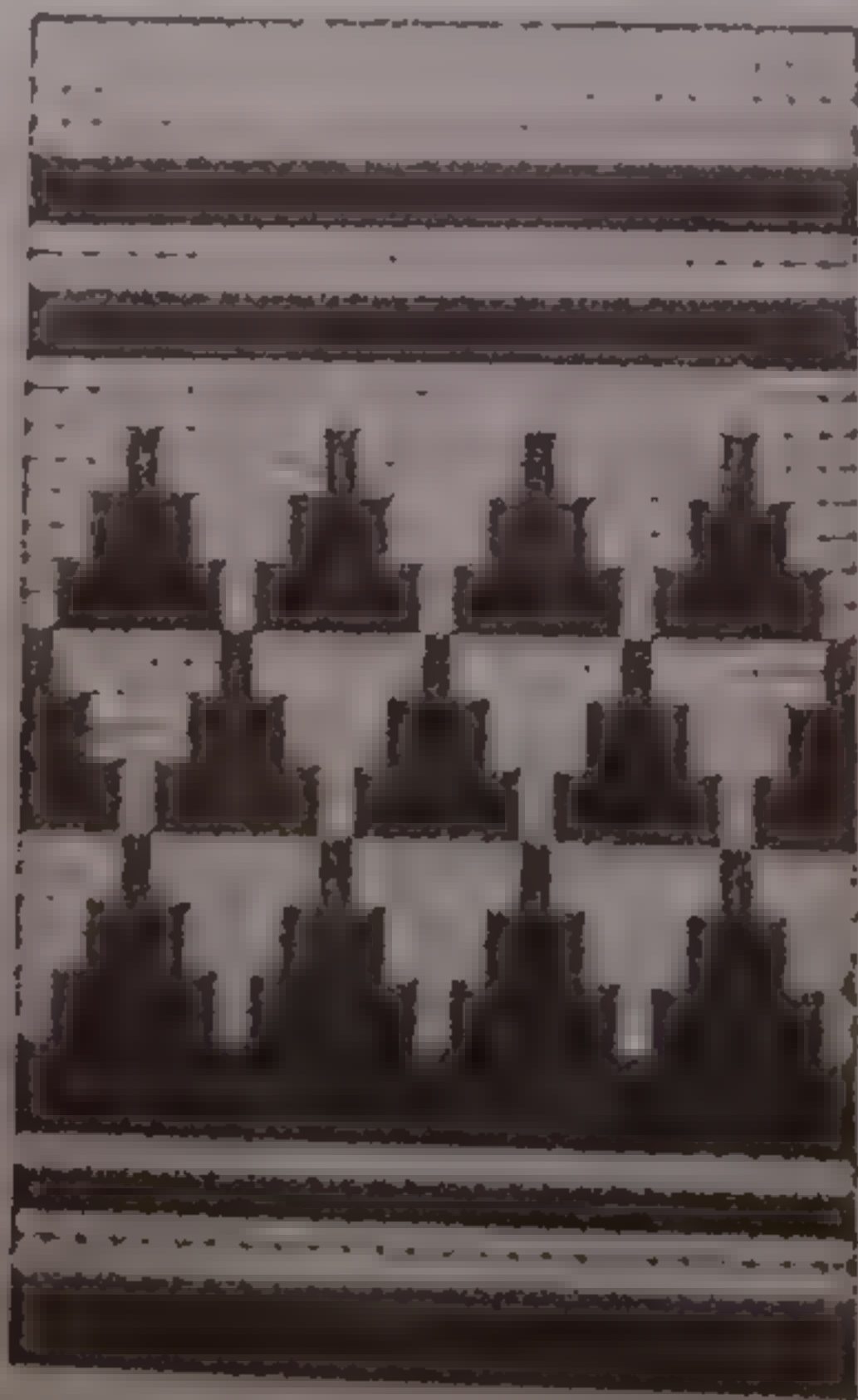
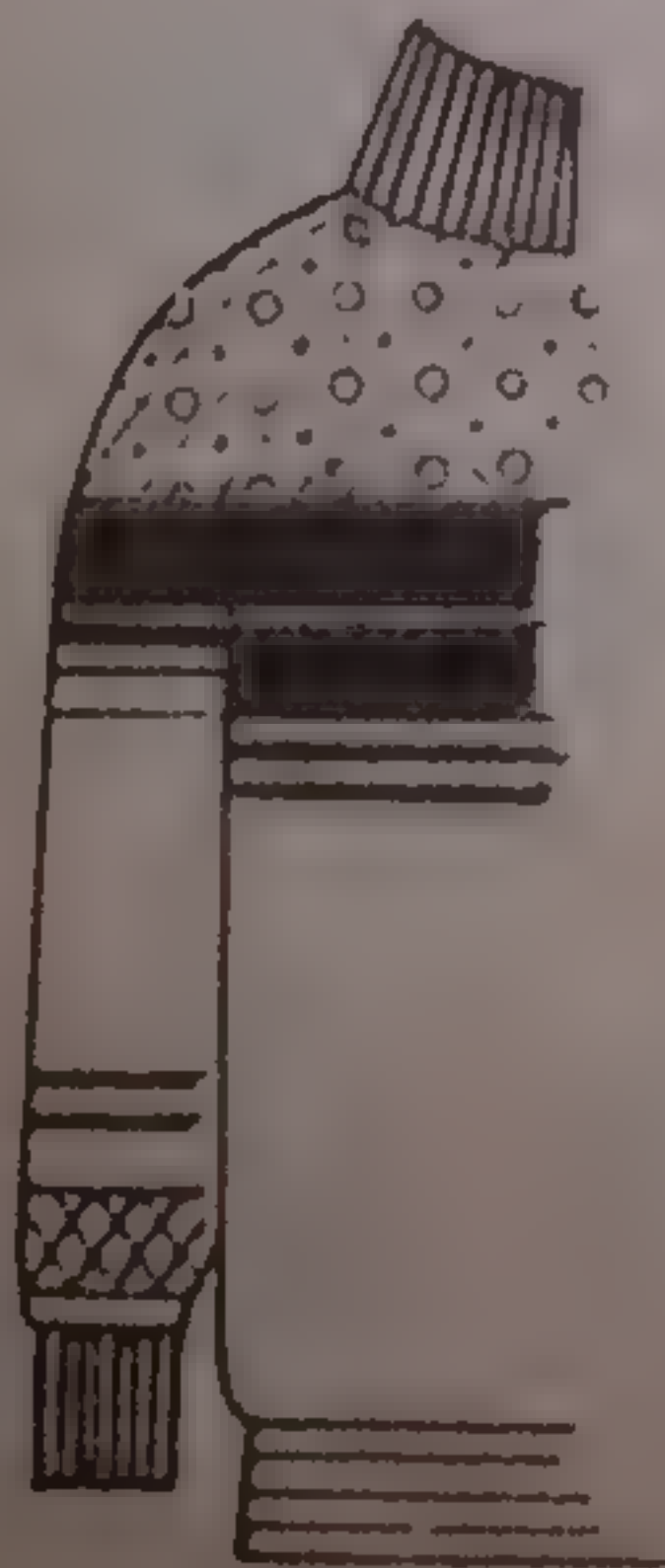
9



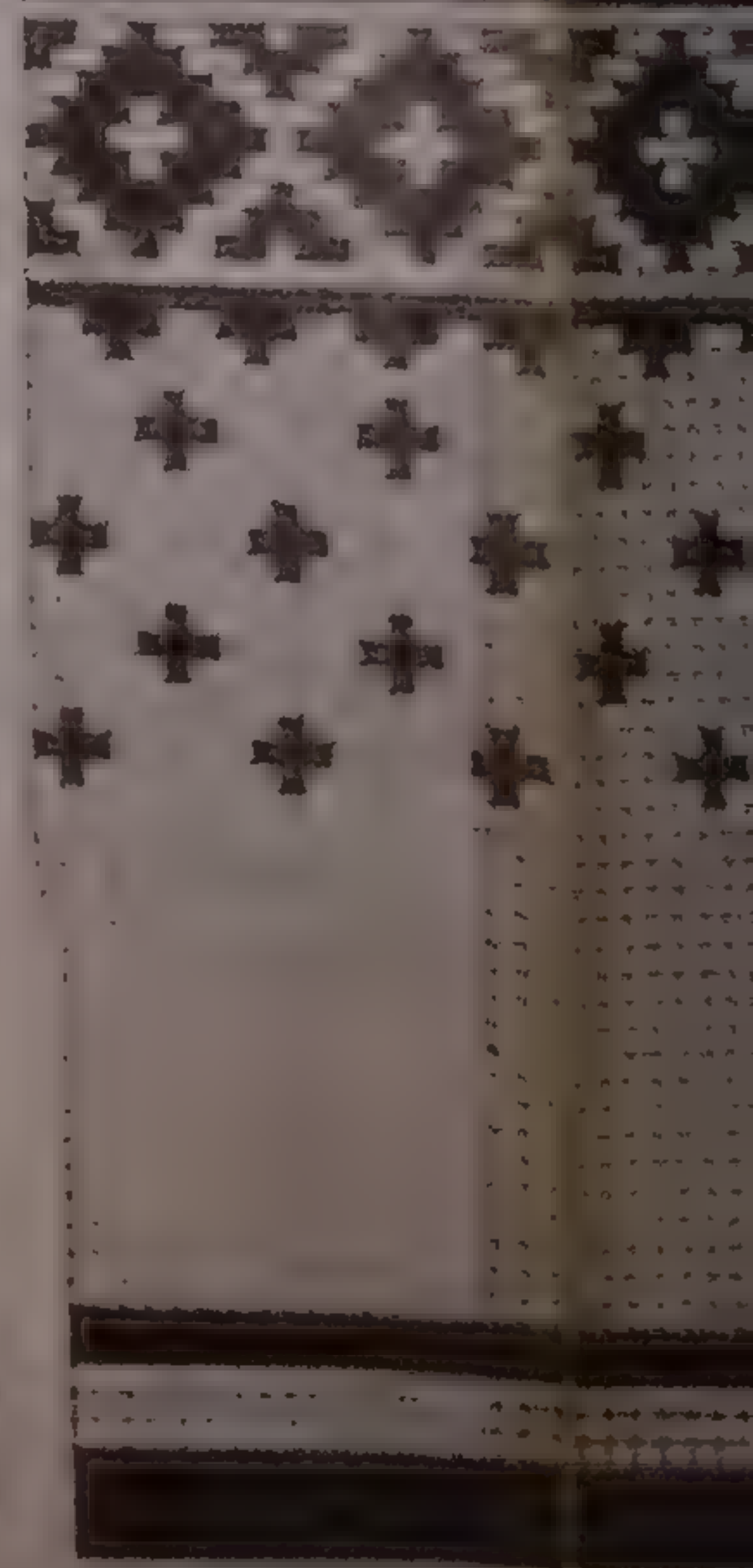
13

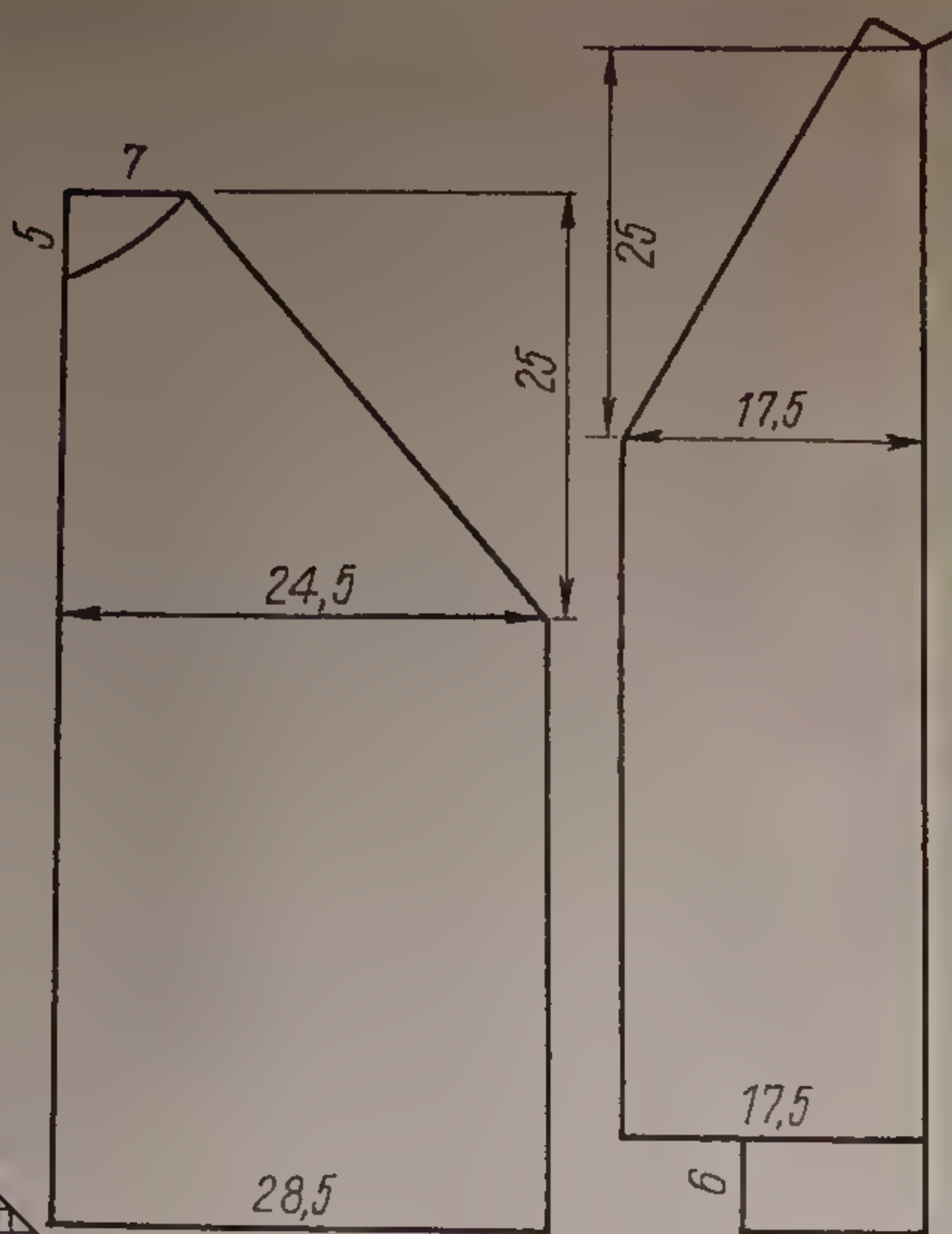
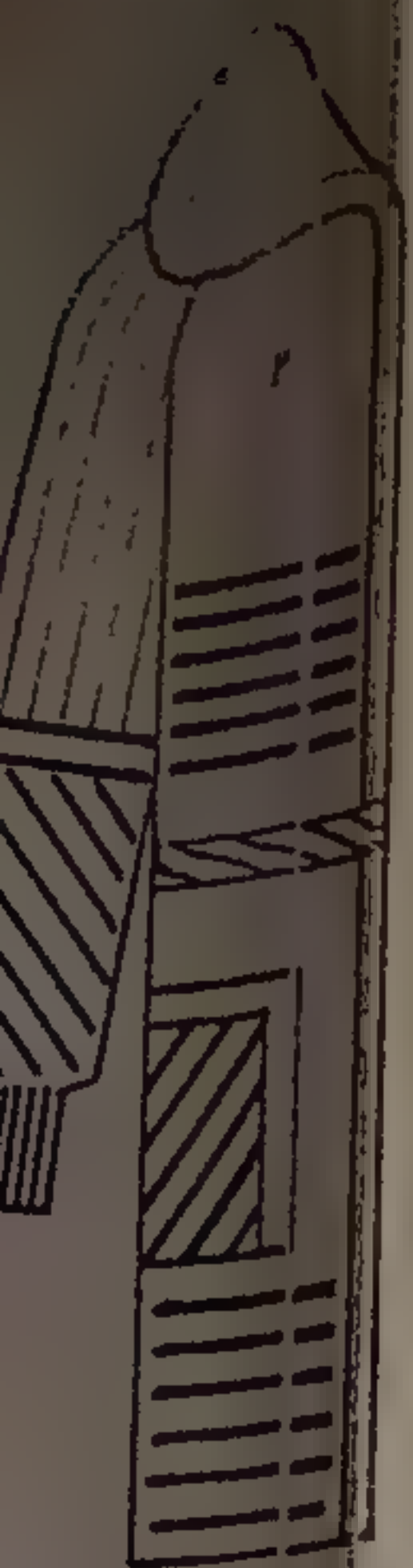


10

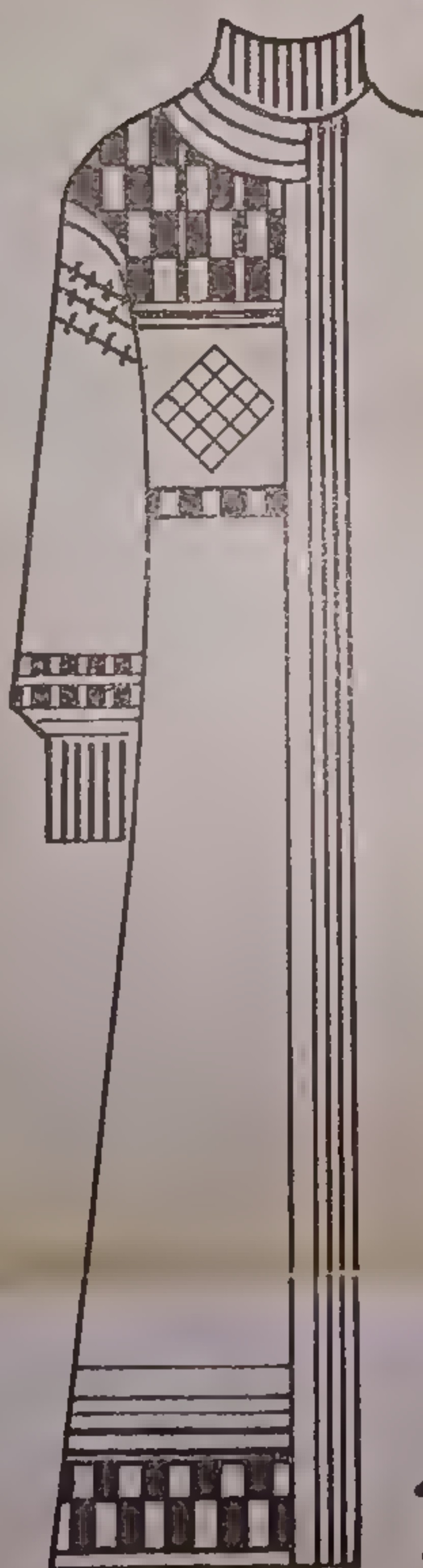
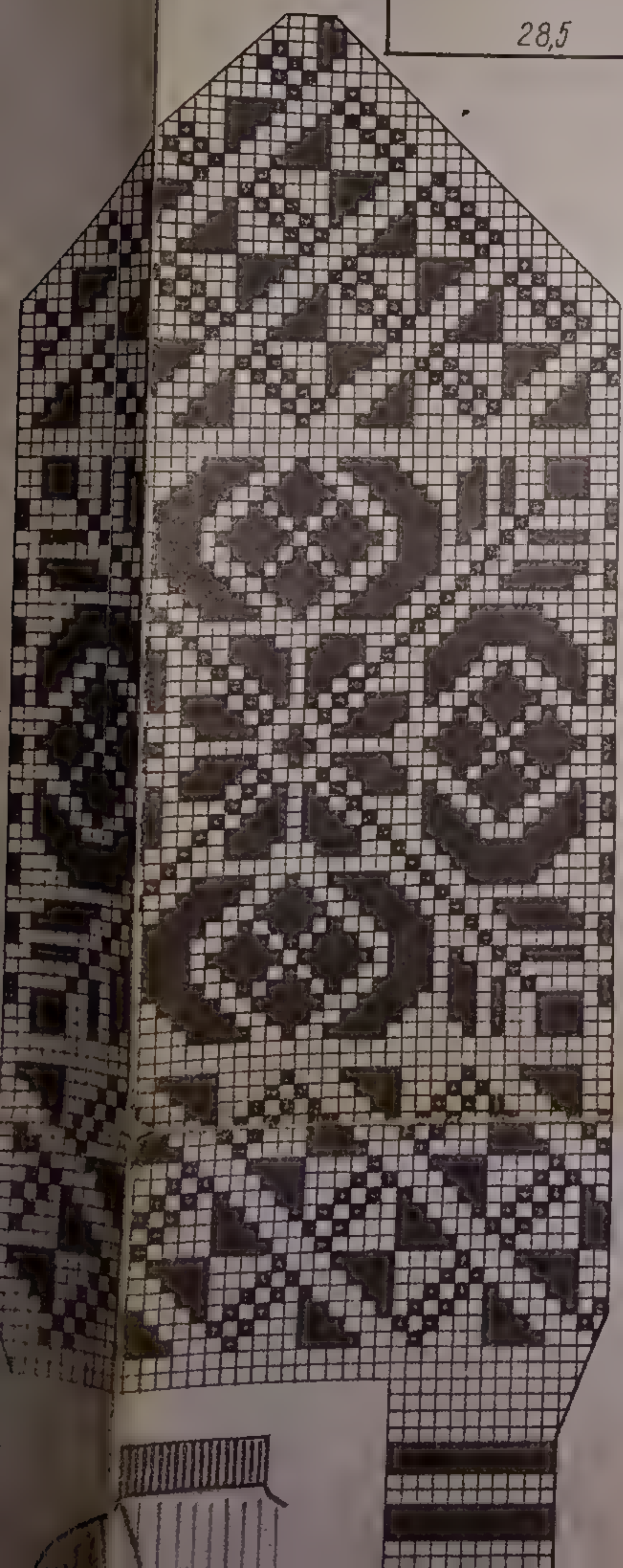


14





11

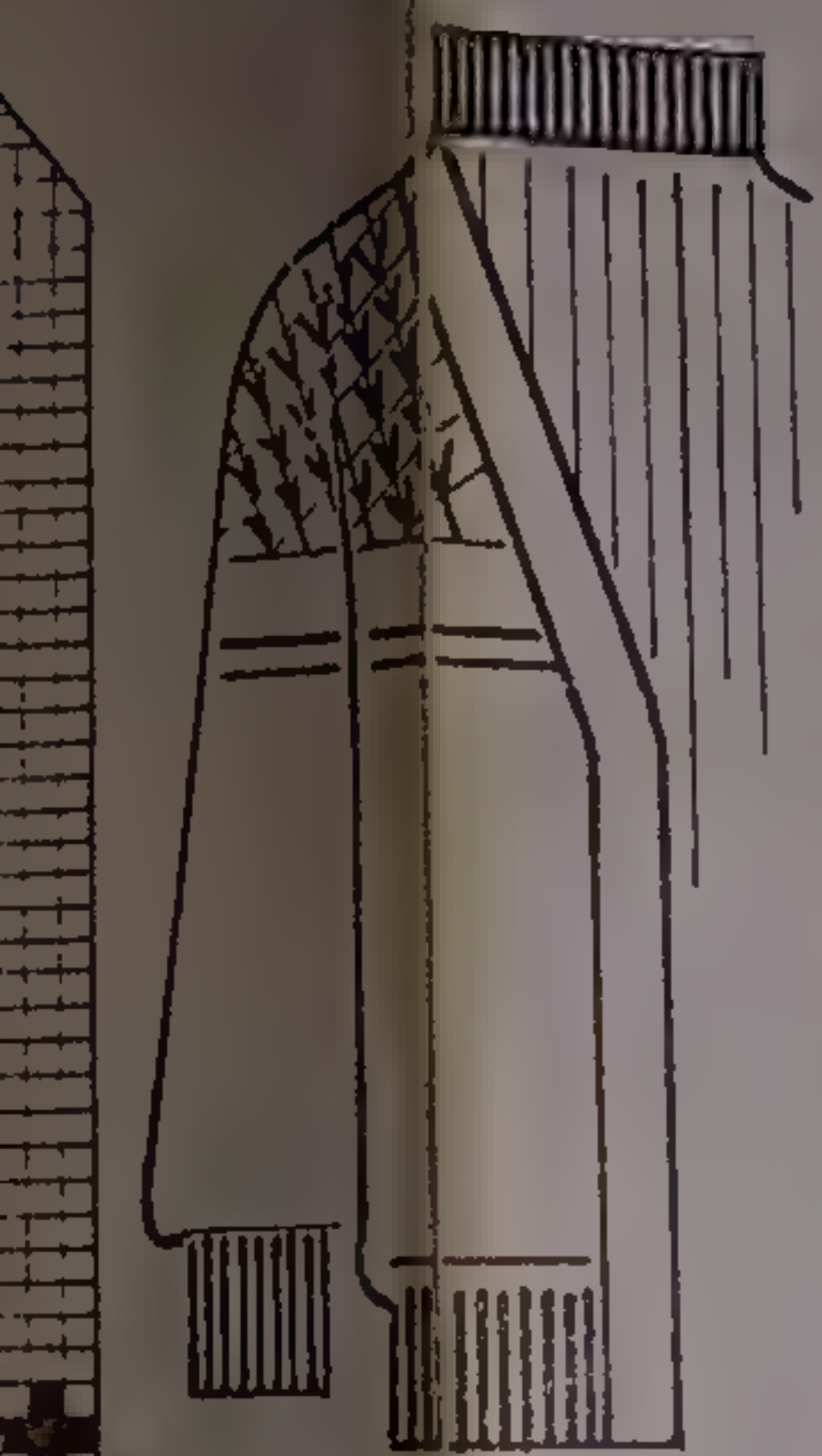


16

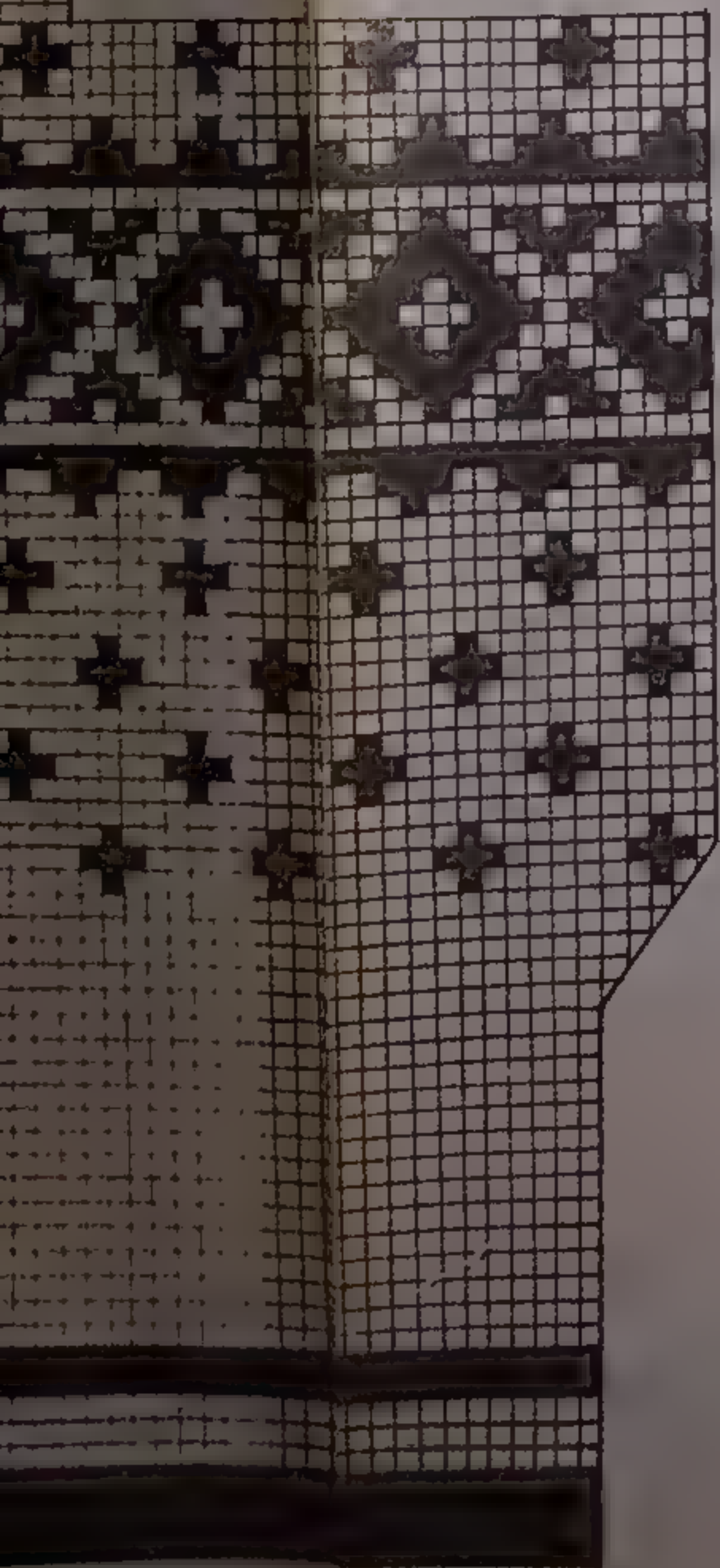
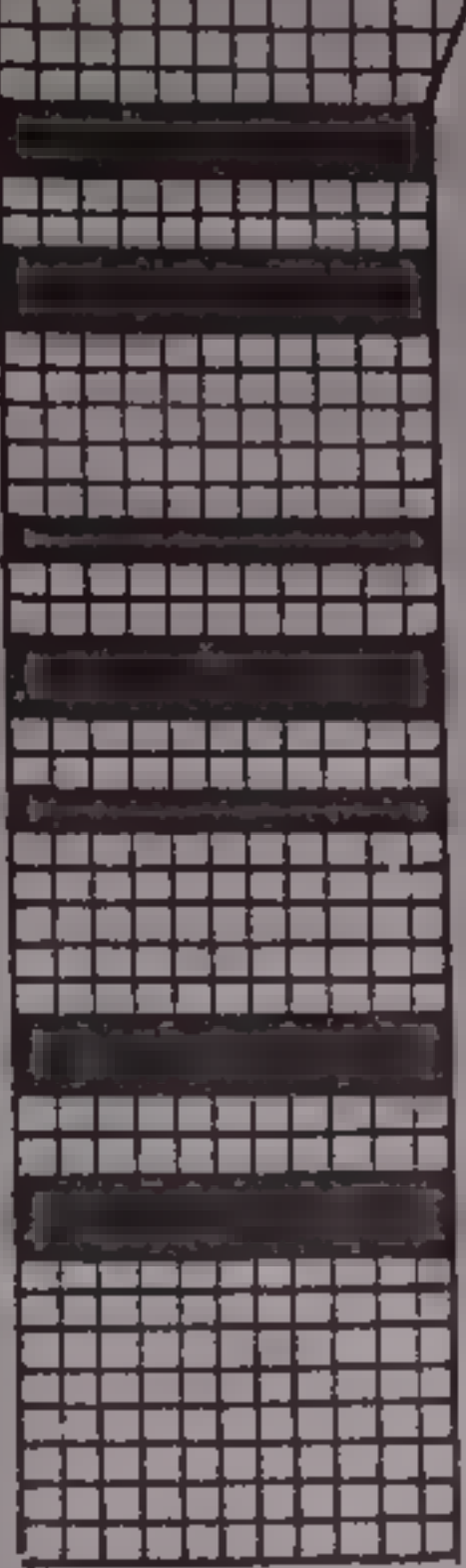




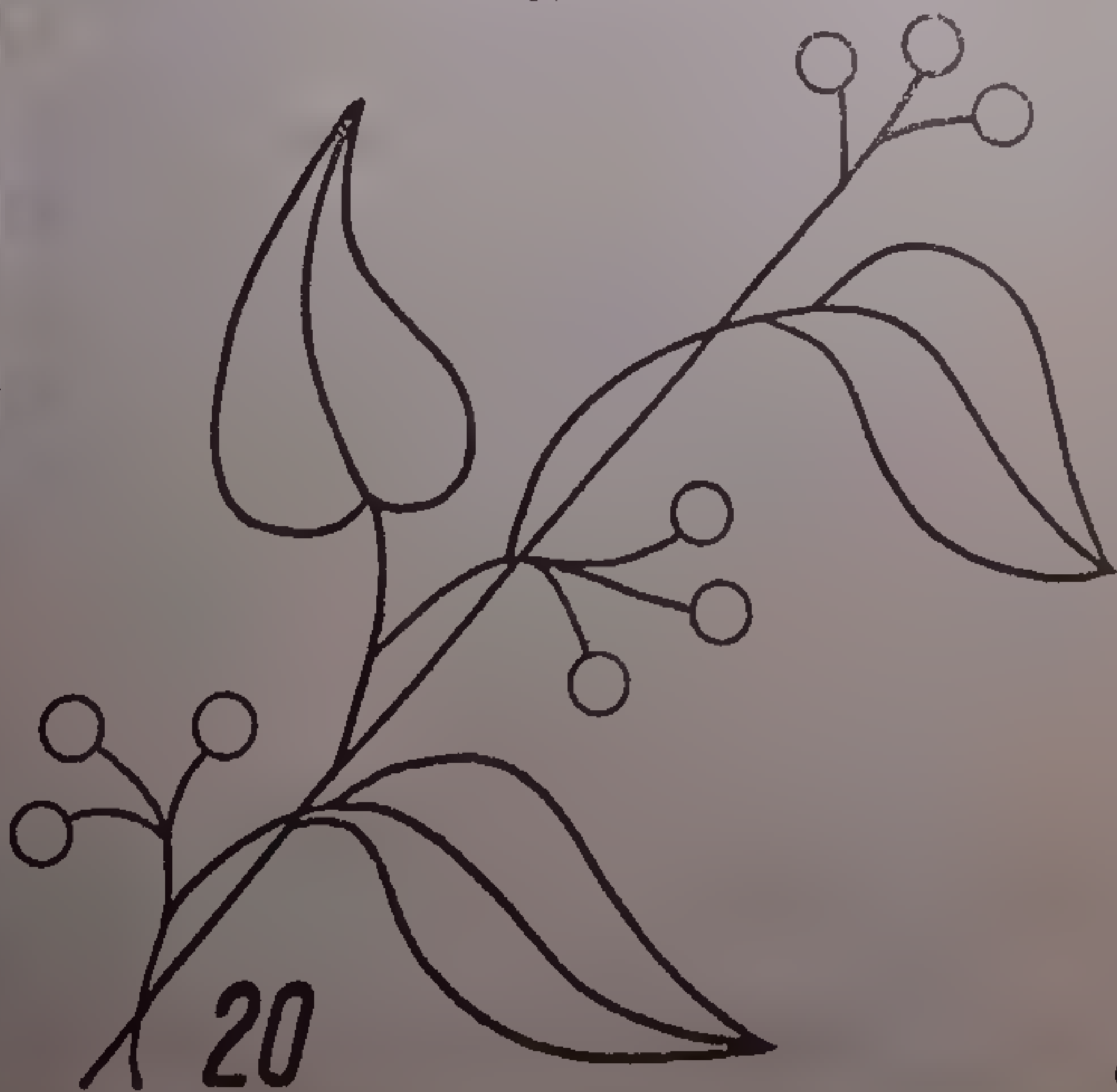
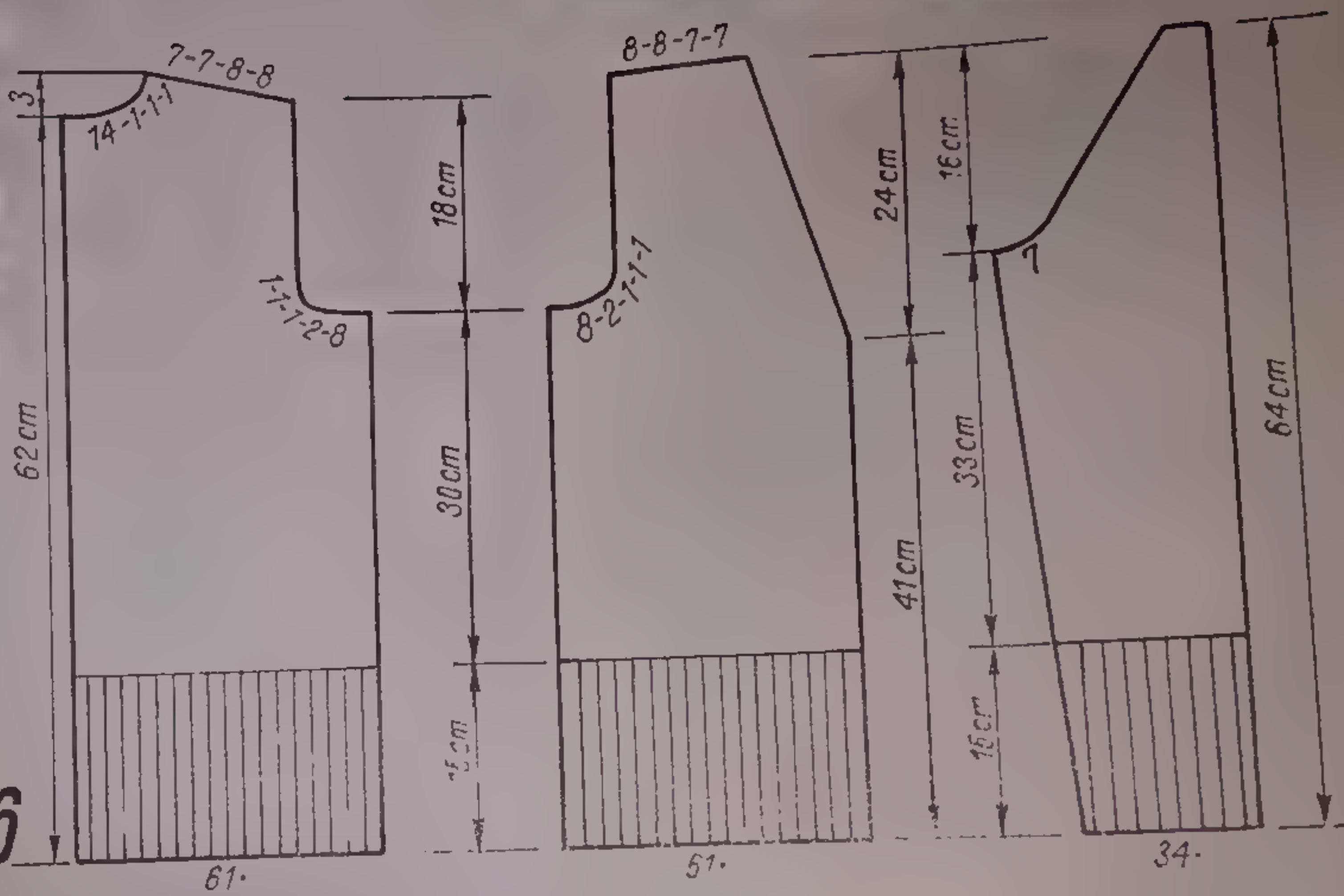
16



15

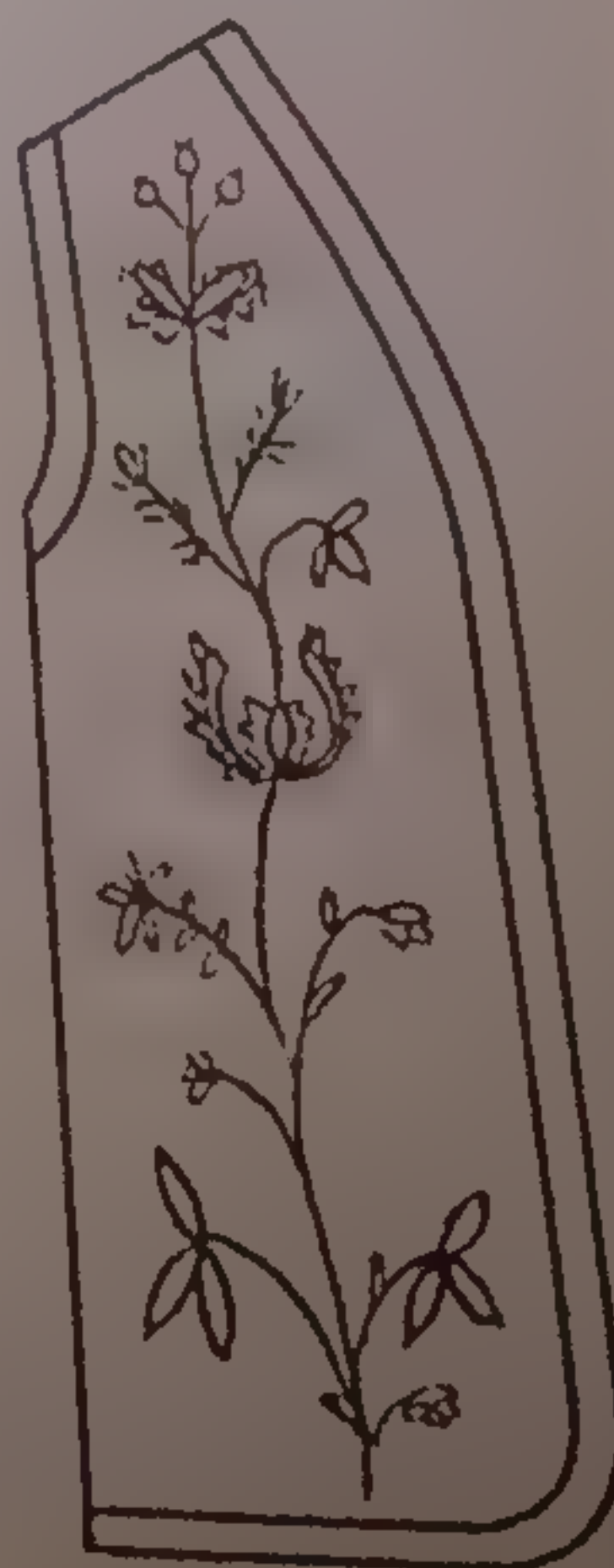


16

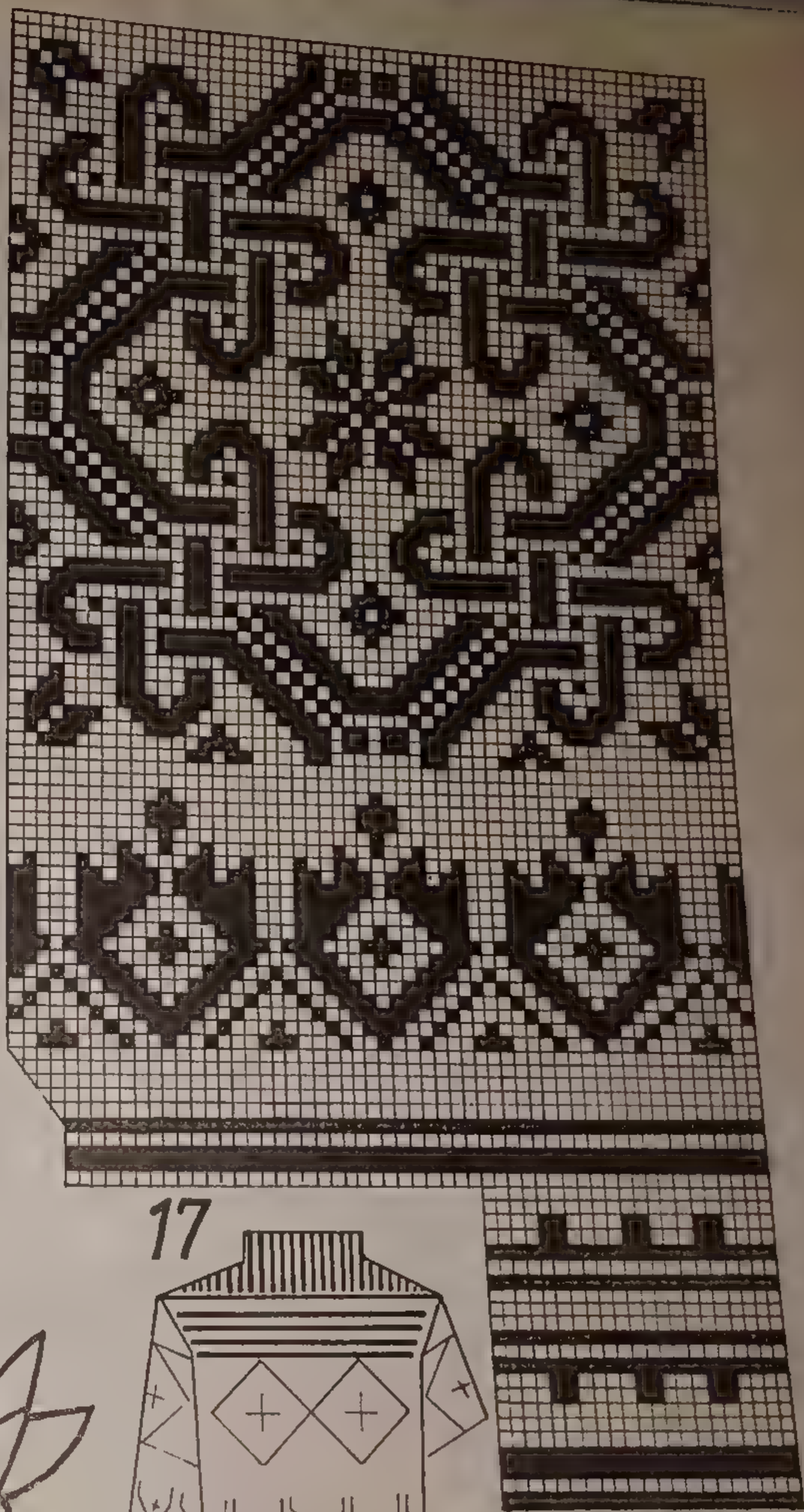
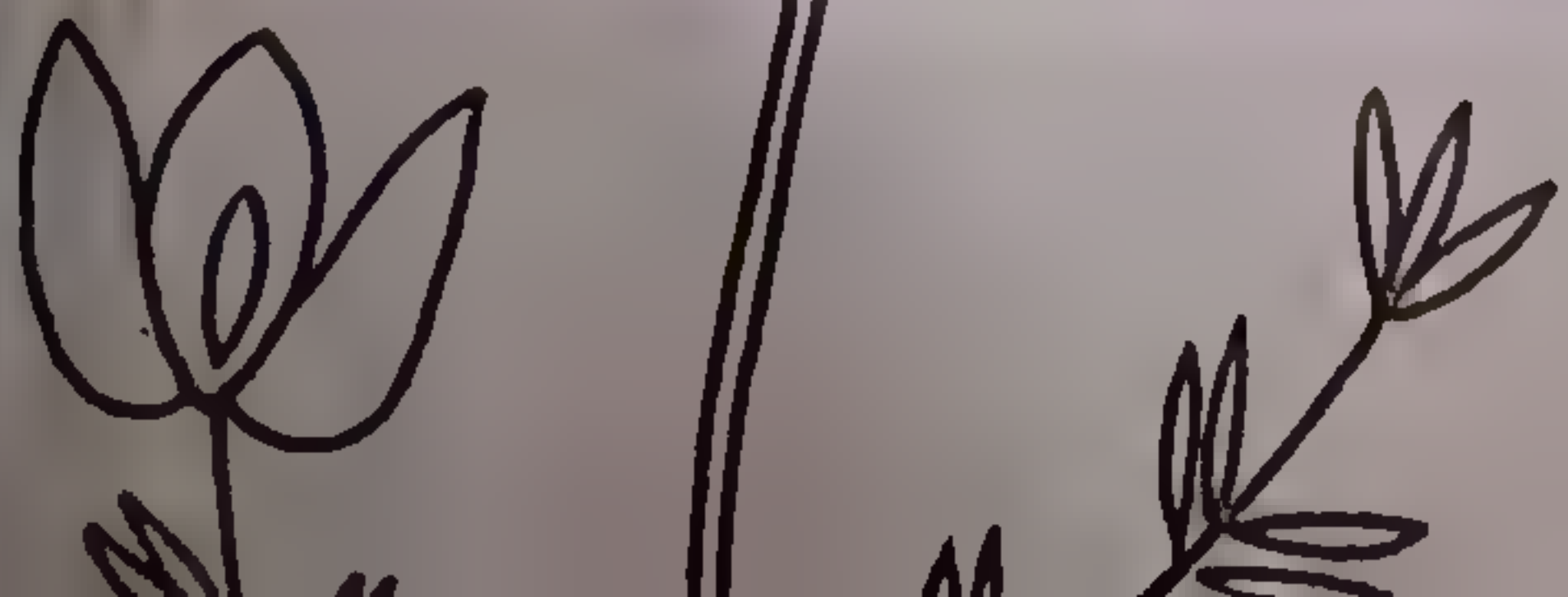
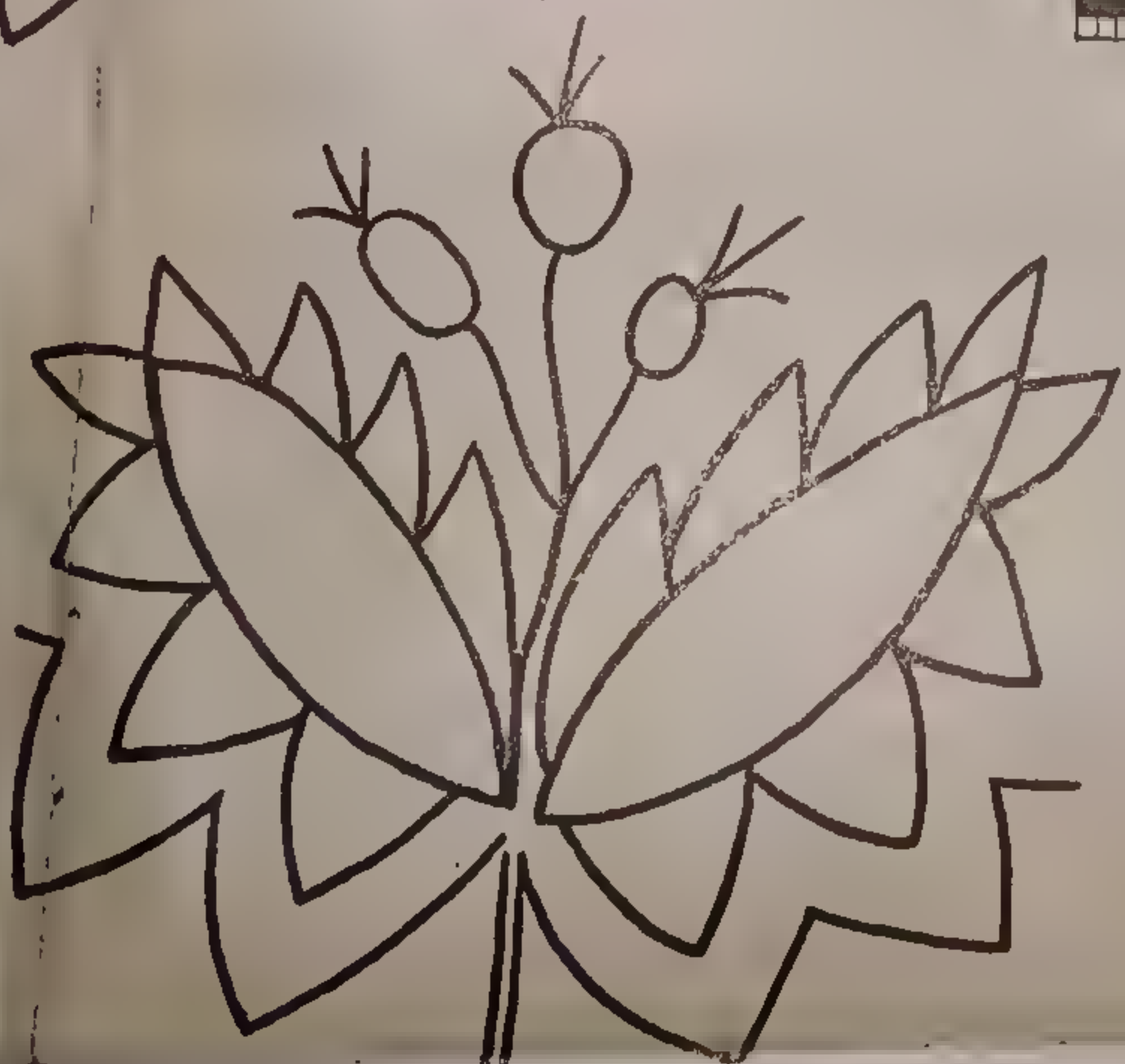
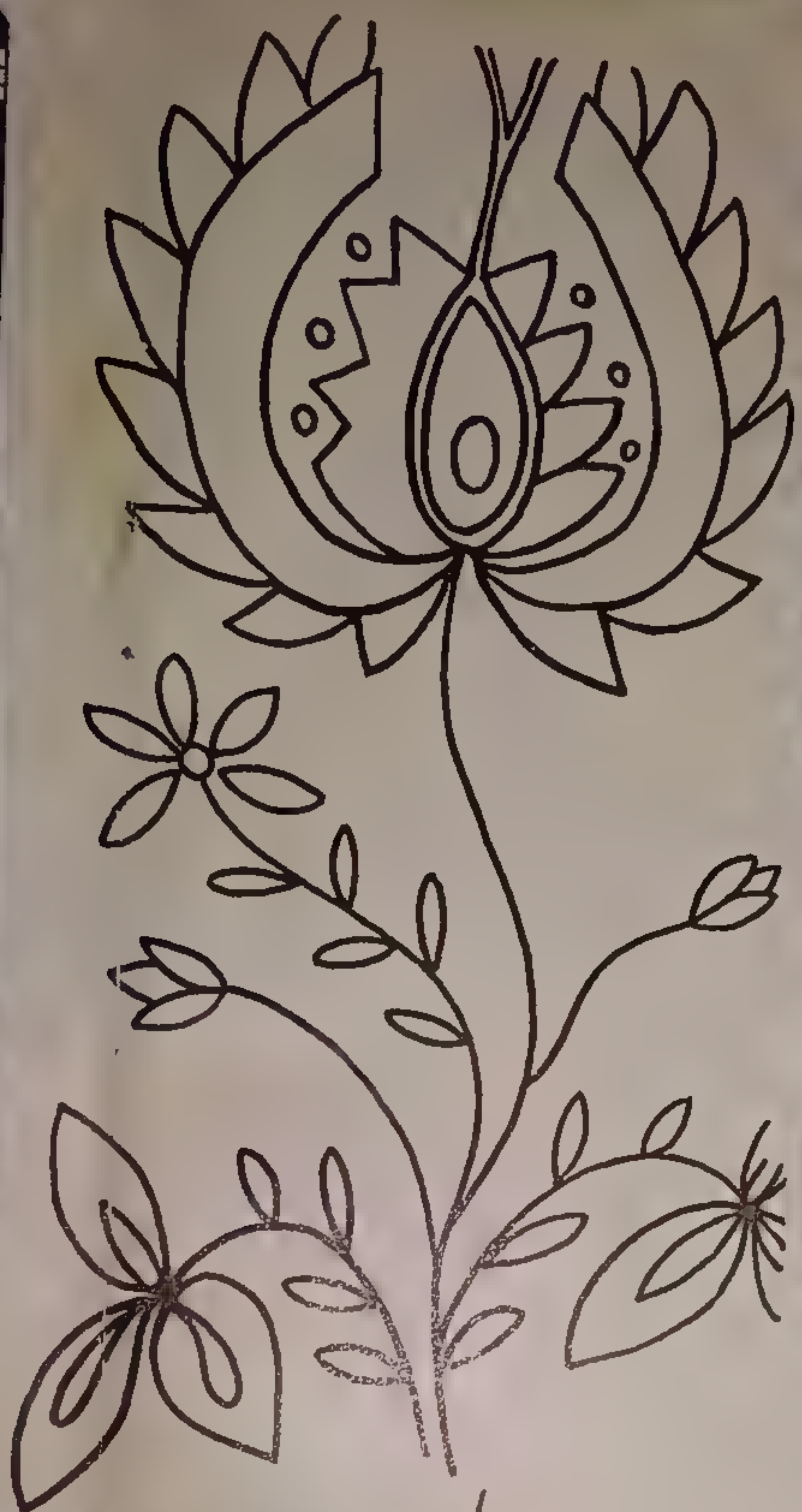


20

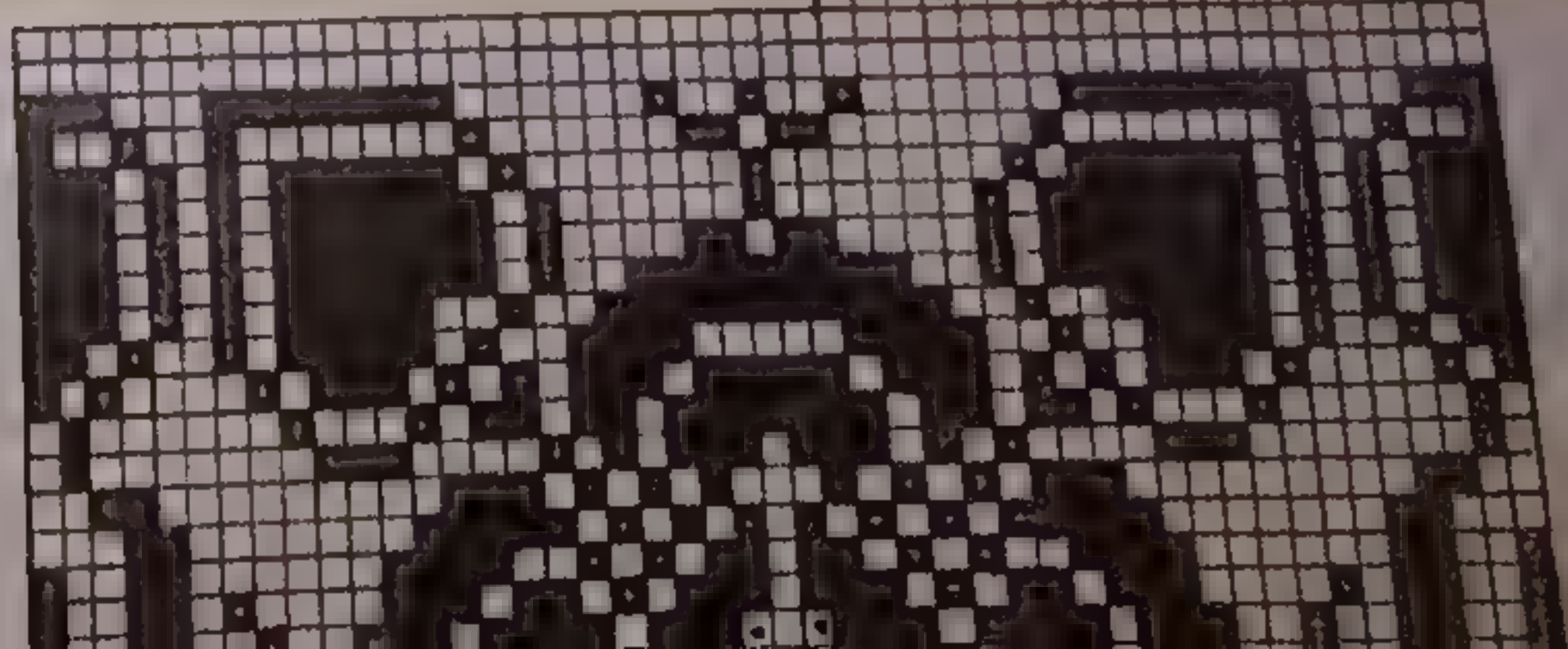
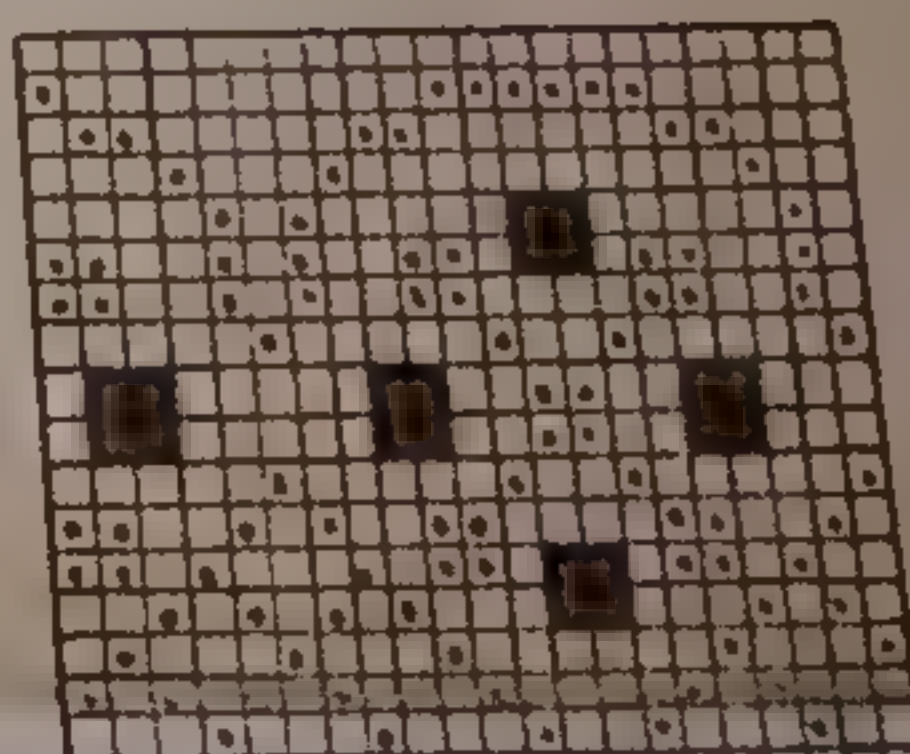
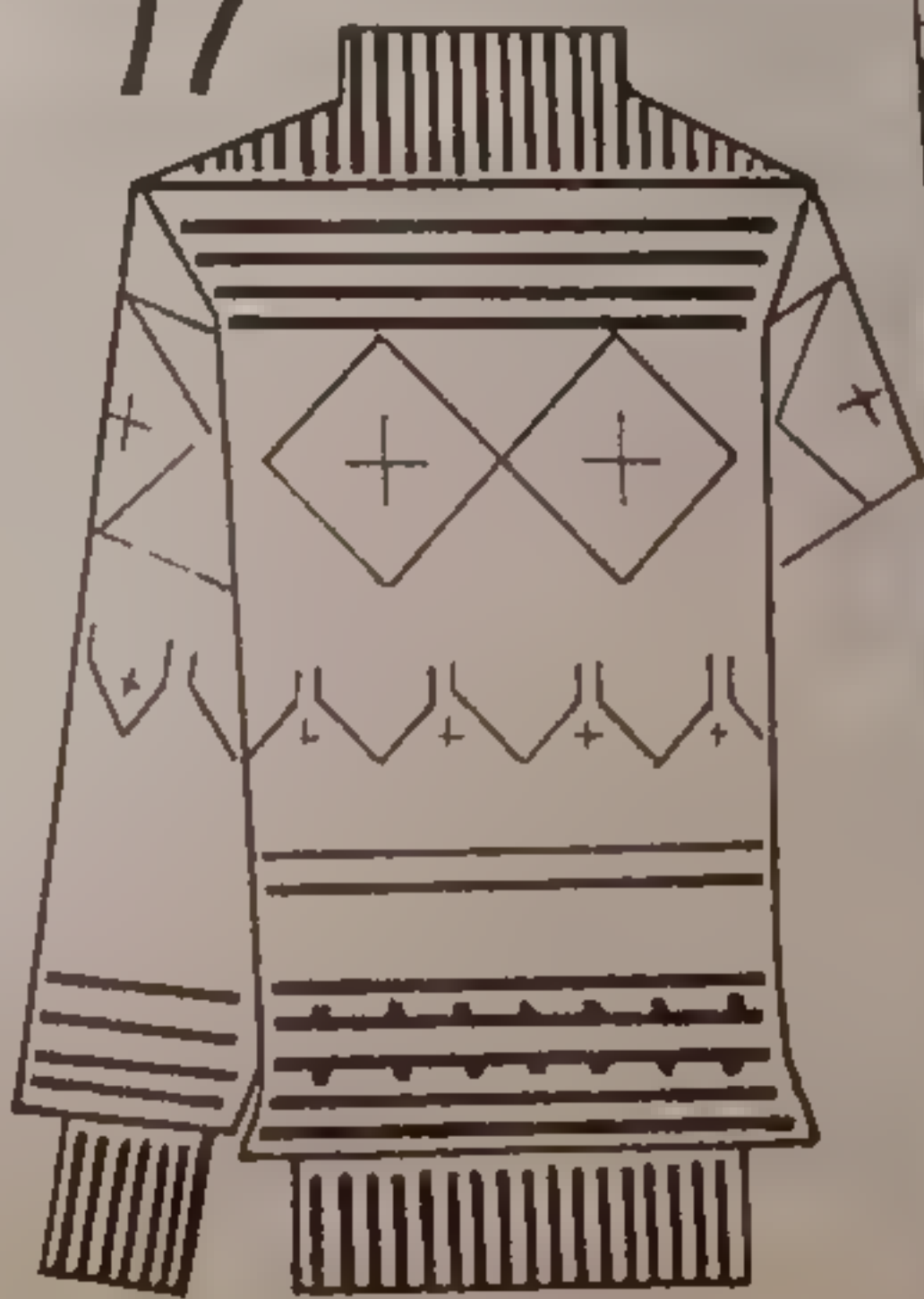
20

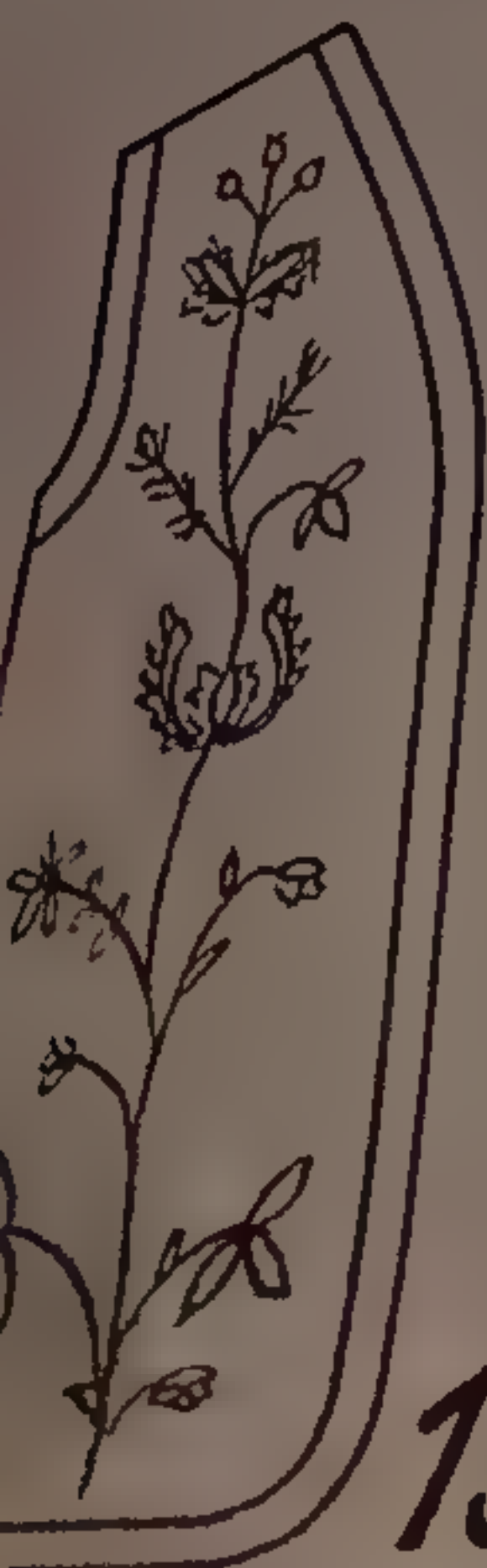
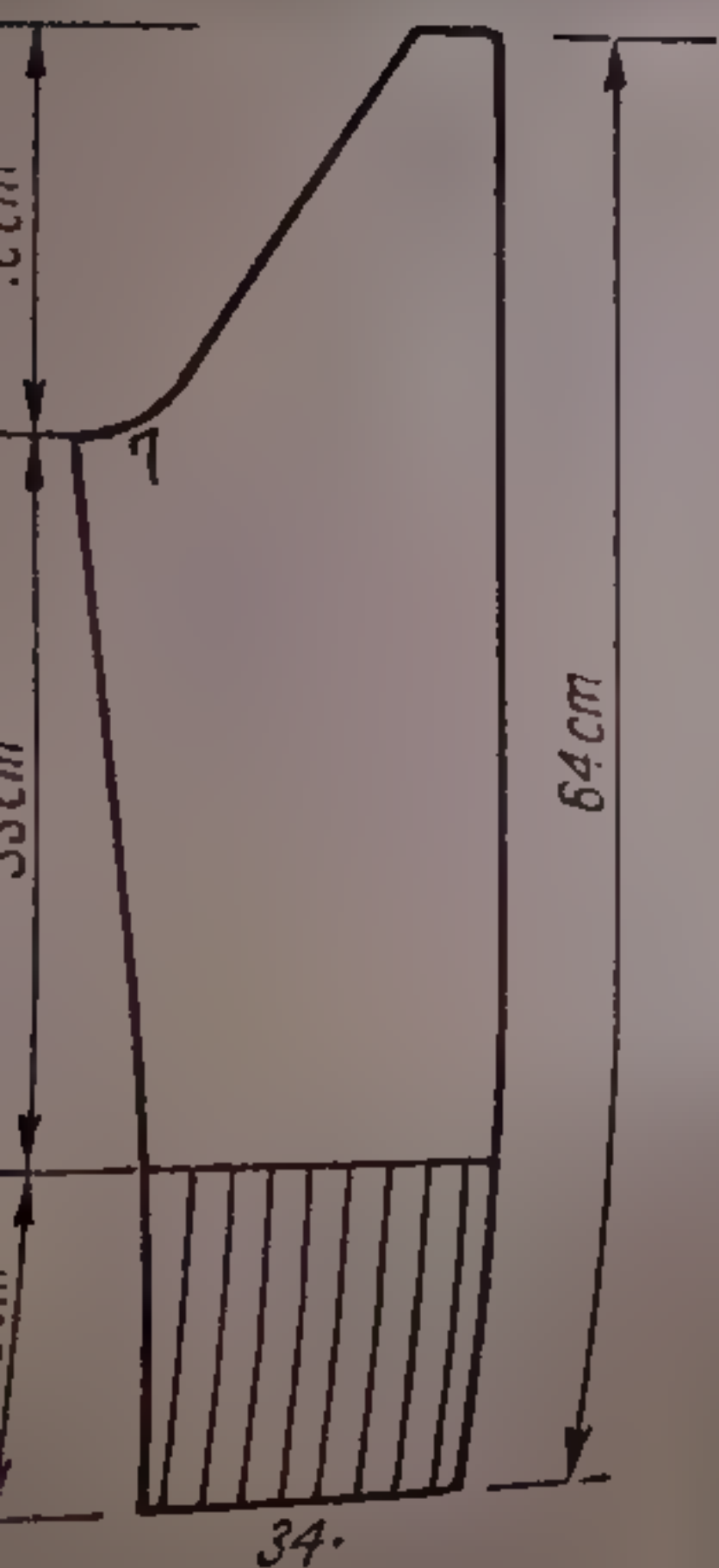


19



17



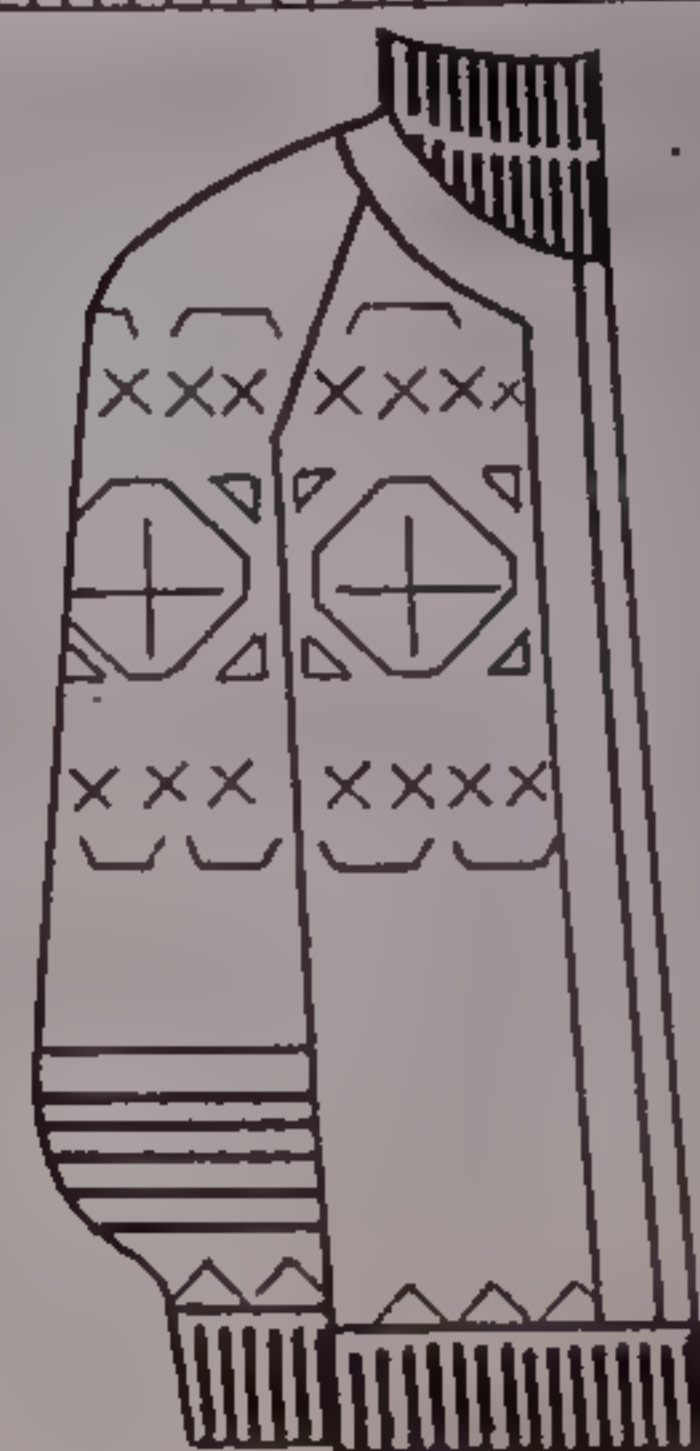
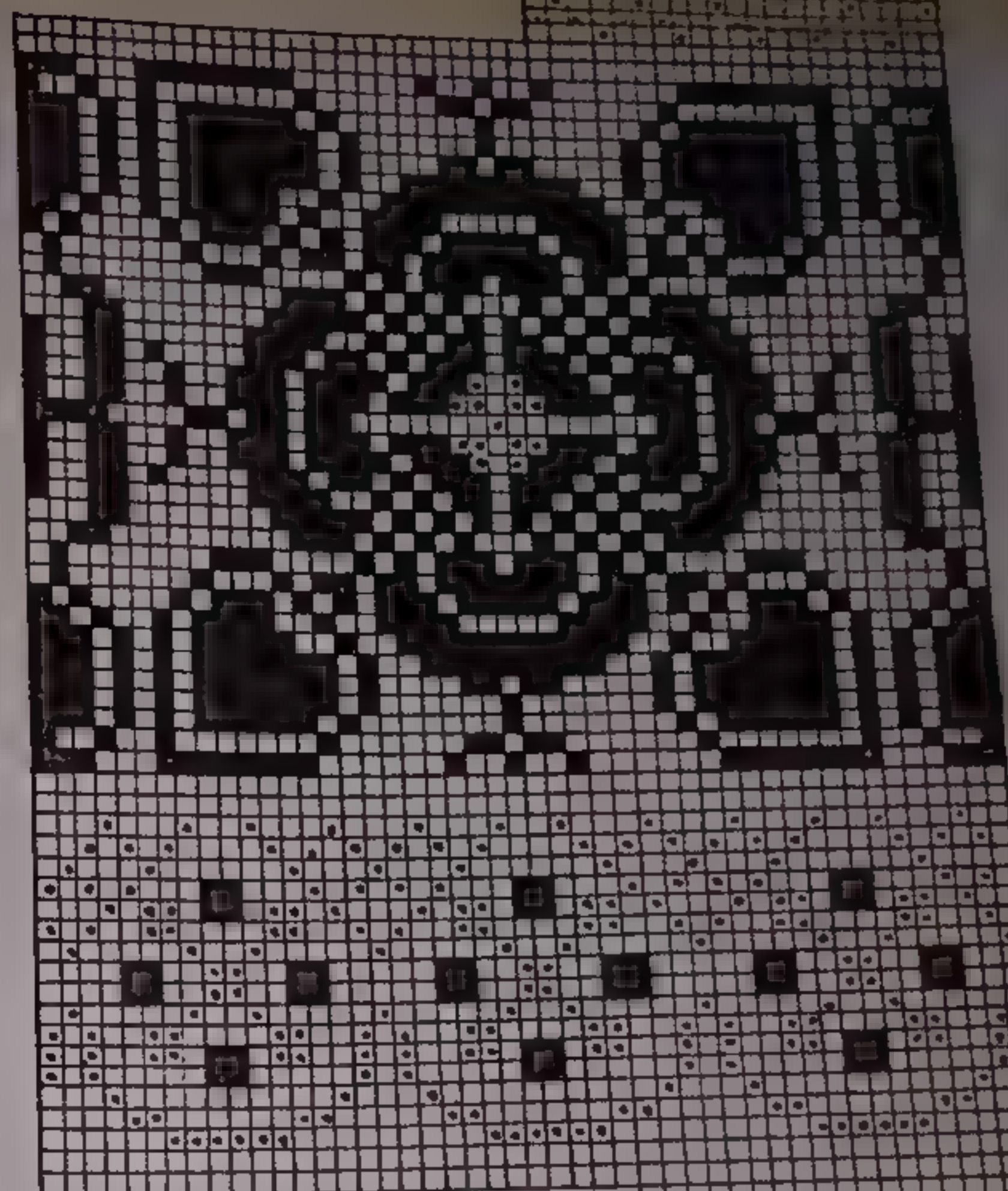


19

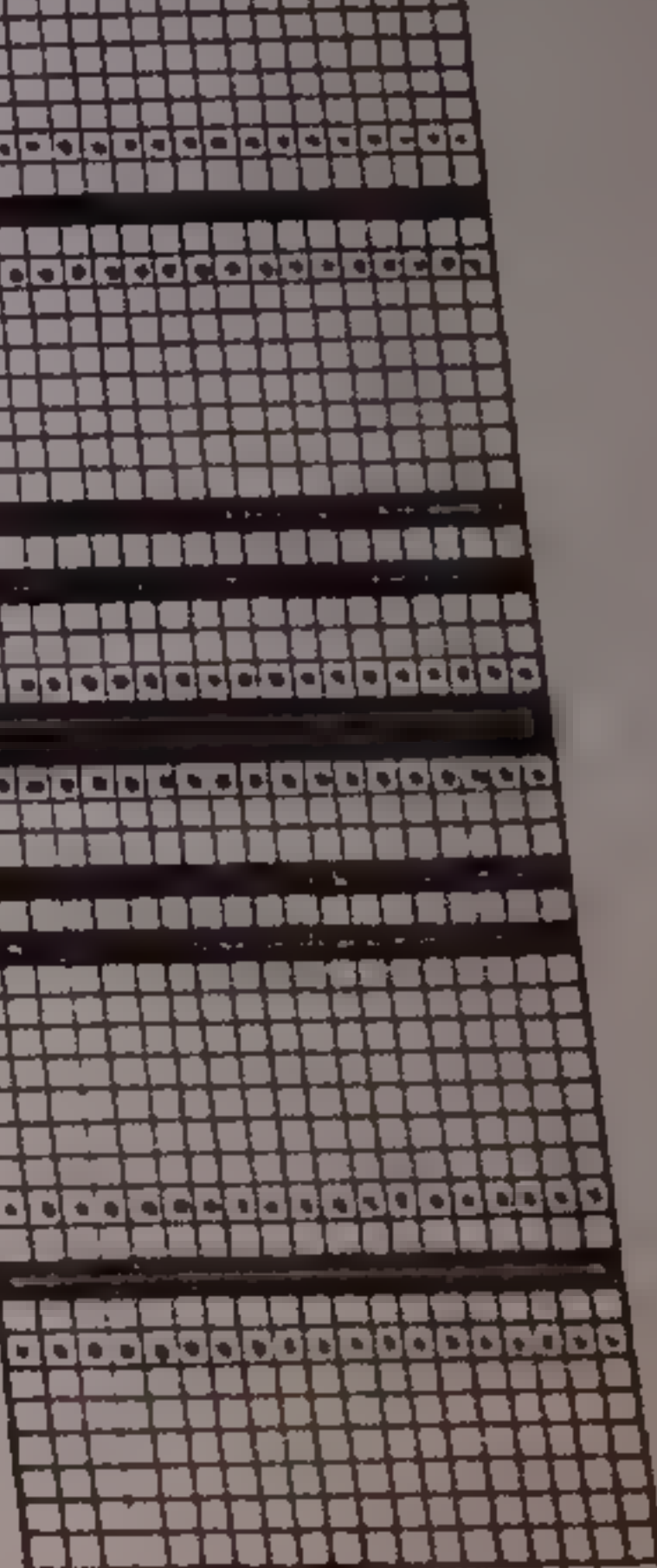
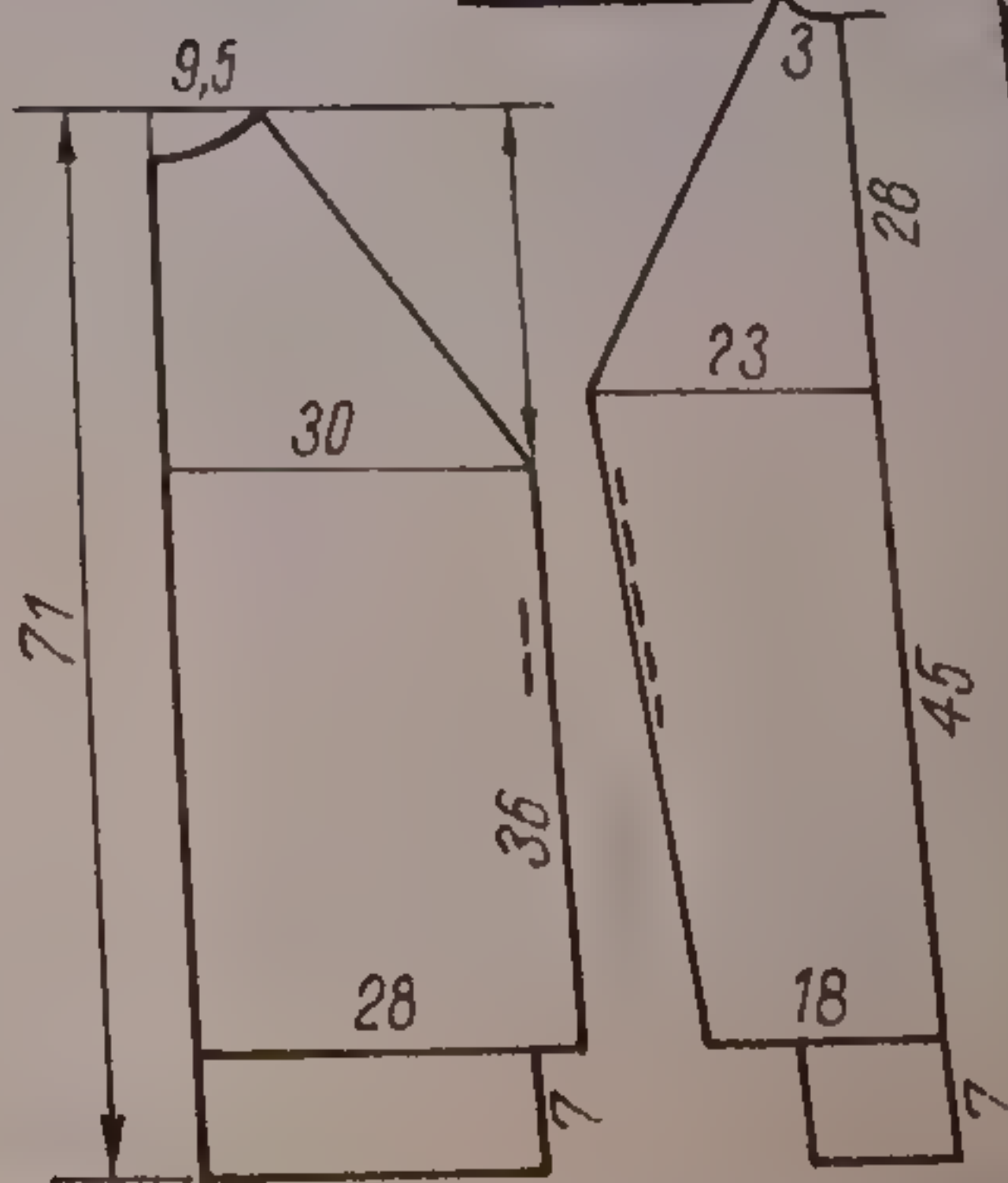


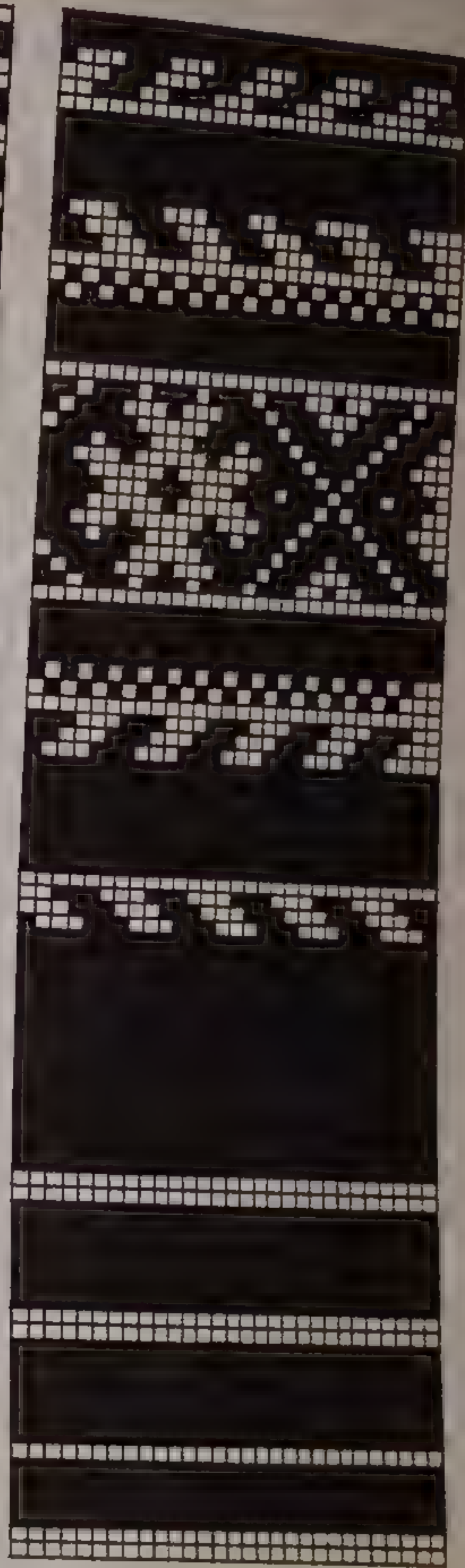
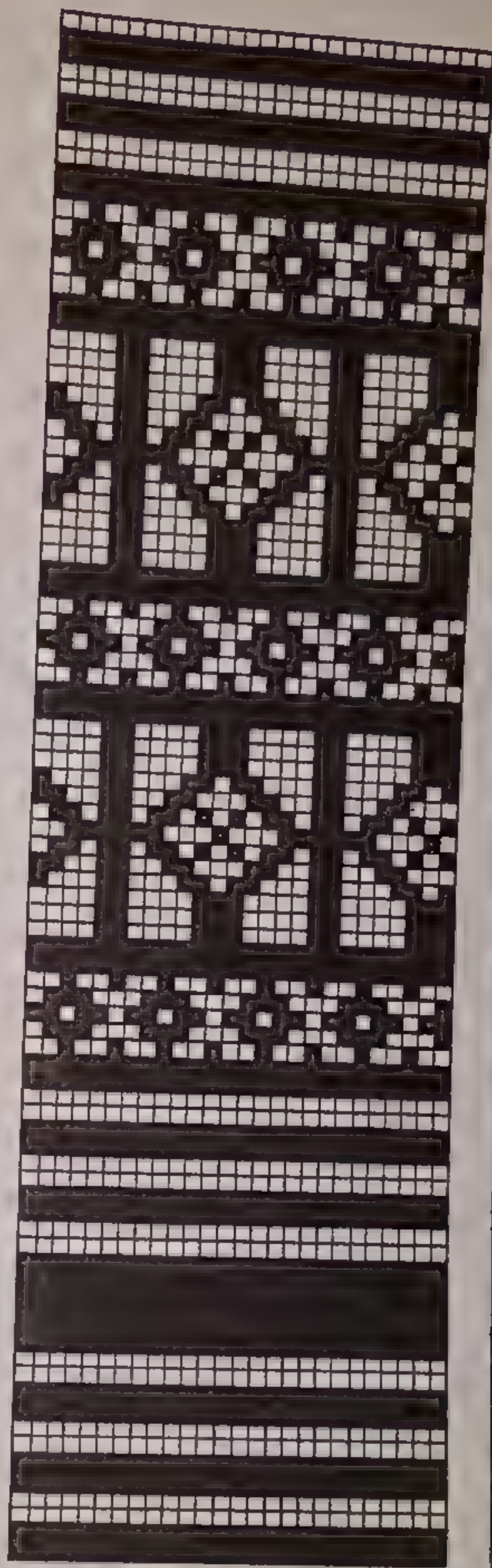
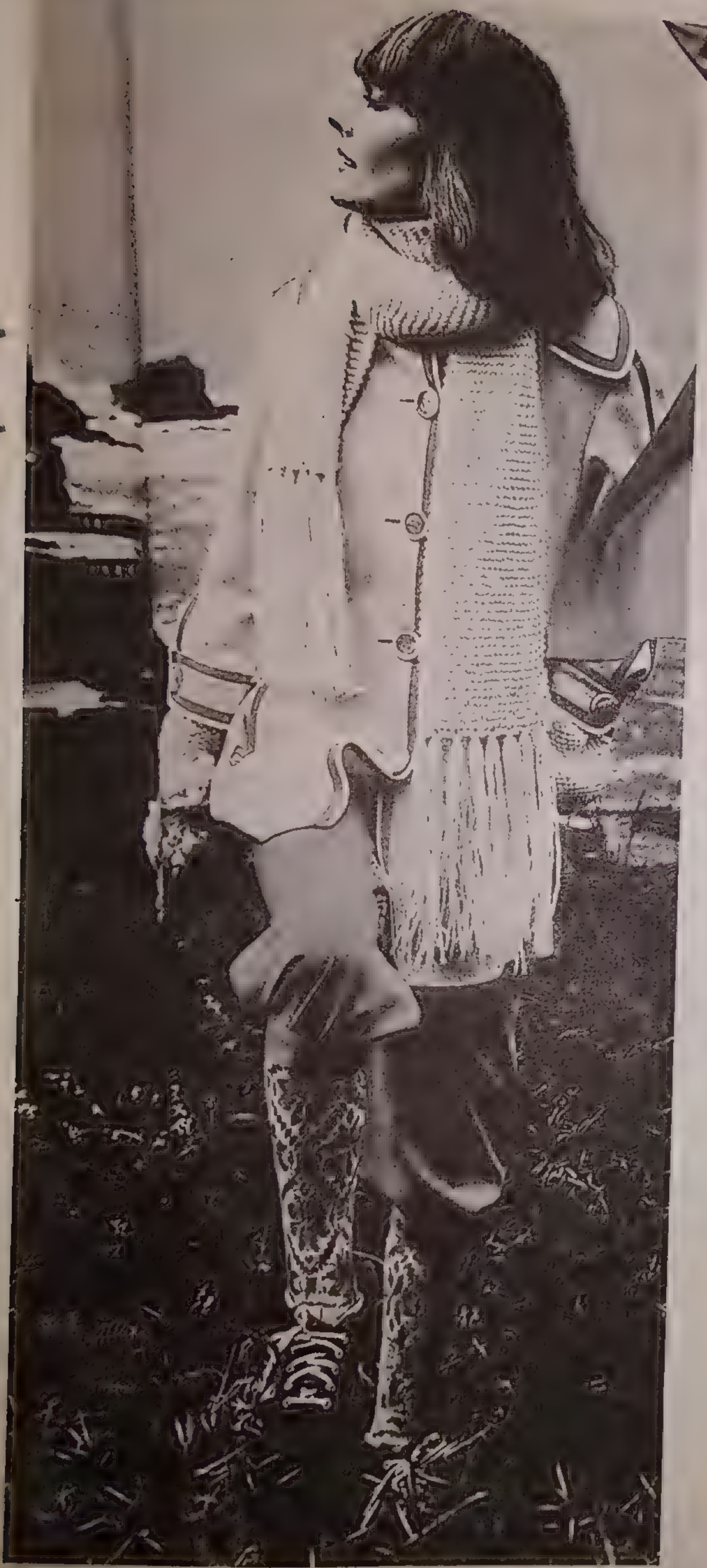
19

17



18





назад: последняя петля основы
платки вяжется вместе с боковой
петлей. После этого работу пере-
вернуть и на другом краю так же
связывать вместе петлю основы и

боковую. Петель основы платки не
много. Первая петля в начале ря-
да всегда снимается не провязан-
ной. После окончания платки (рис.
3) с петельчатых краев ее наби-

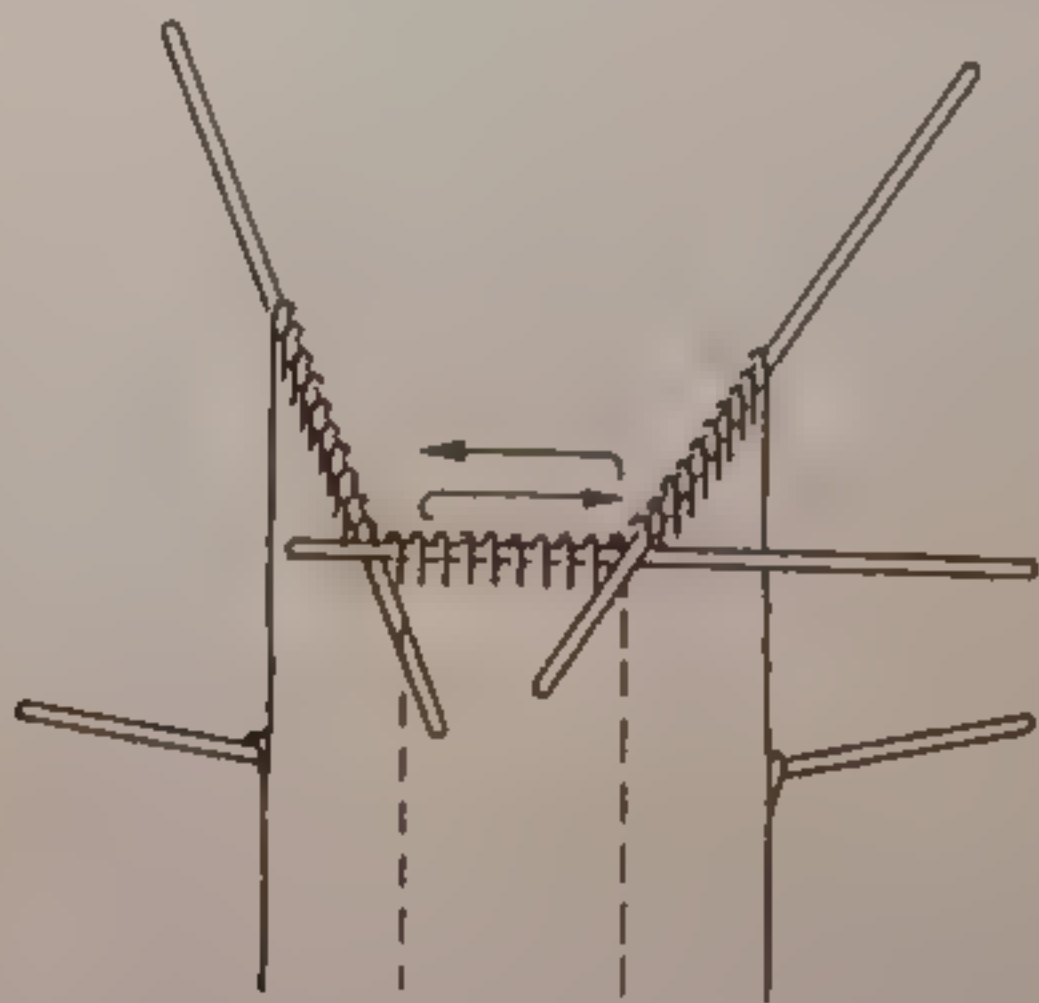


рис. 2

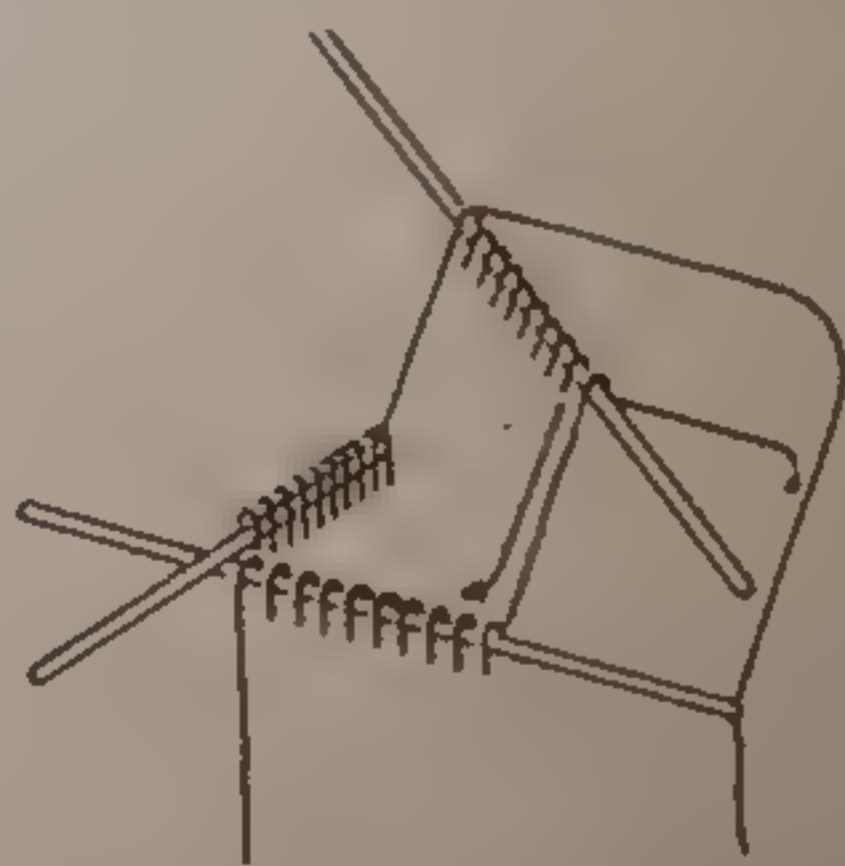


рис. 3

(Продолжение на стр. 34.)

КОВРЫ ВИЙВЕ КУЛМ





ГОБЕЛЕН «ТАЕТ СНЕГ»

(Размер — 1,5×1,4 м)

Для основы — прочная, объемная льняная нить. Для утка — ссученная шерстяная нить или же другой подходящий материал. Густота бердо — 2,5 нити на 1 см.

Контурный рисунок ковра — № 56 в приложении, увеличить его с помощью квадратов.

ГОБЕЛЕН «БОЛОТНЫЕ РАСТЕНИЯ»

(Размер — 2×1,4 м)

Для основы — прочная объемная льняная нить, годится и толстая хлопчатобумажная нить № 1 или 10. Для утка — ссученная шерстяная нить, взятая в несколько раз. К ней можно прибавлять и другие нити.

Густота бердо — 3,5 нити на 1 см.

Для рабочего чертежа увеличить эскиз с помощью квадратов.





(Начало на стр. 30.)

раются на спицы новые петли (рис. 4) и начинается вывязывание стопы на четырех спицах круговую. Через каждые 3—4 ряда на боковой линии на спицах пятки связывать вместе две петли. Так вязать до тех пор, пока на каждой спице не останется то же число петель, какое было до вывязывания пятки.



рис. 4

вания пятки. Далее вязать прямо до конца стопы. Конец стопы сузить с двух сторон по боковым линиям следующим образом: в конце спицы связать налицо из последних трех петель две петли вместе. За каждым убавленным рядом следует два ряда без убавления. Последние 5—6 петель сшить ниткой.

(Начало на стр. 5.)

утка. Набиваем их вилкой. Рабочий чертеж прикрепляем за основой. Когда несколько сантиметров ткани готовы, соткать один промежуток через всю ткань сразу. Учитывать, что ступенчато сделанная работа легко порвется, если своевременно не сотканы промежуточные поверхности. Чтобы не возникали длинные щели поверхностями разных цветов утка, нити его скрепляют на равном расстоянии следующим образом: там, где поверхности утка разных цветов соприкасаются, отдельной нитью утка обвивают нить основы.

Ткать плотно, чтобы нитями утка полностью закрывались нити основы.

Сумки (см. фото на стр. 1, 4 и 5) сотканы толстыми шерстяными нитками по льняной основе. Плотность основы — около 3 нитей на сантиметр.

Чтобы в начале и в конце край не махрился и был прямым, с помощью линейки и мыла проводят по нитям основы линию,

вдоль которой протягивают иглой через нити основы нитку. Этим приемом обычно предотвращают возникновение несурзных и толстых узлов.

Сумки сотканы цельно, бока приплетаются позднее (рис. 14). Зев сумки подворачивается на 3 см, утюжится и закрепляется стежками через край. Полоски для отделки зева — из плетеного шнура (рис. 11, 12, 13).

рис. 11

рис. 12

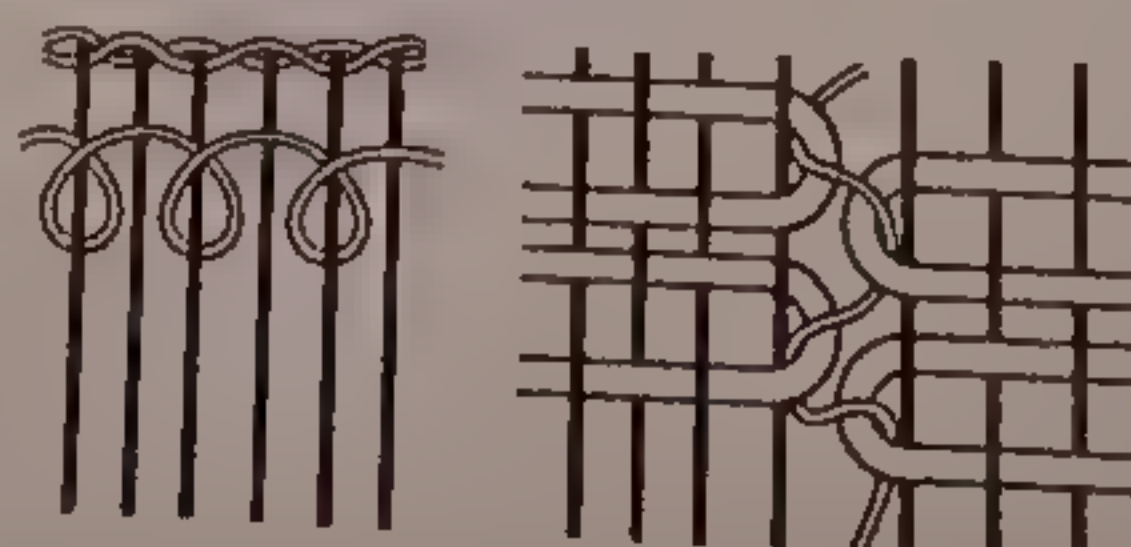


рис. 13

рис. 14

Ручки сумок — тесьма, сплетенная двойными плоскими узлами. Для основы тесьмы взята в несколько раз льняная нить, для плетения же либо одинарная, либо двойная шерстяная нить. Ручки можно закончить в несколько прядей, разделив нити основы на несколько групп и прибавив новые нити переплетения. Последние можно либо спрятать в ручку, либо обвить вокруг разветвлений основы. Скрепляя бока сумки, продержите концы всех нитей внутри и во избежание больших узлов густо сшить ее с лицевой стороны.

Пуговицу связать крючком. Начать с 5 петель без накида вокруг нити. Далее вязать цепочку, за каждой петлей цепочки — воздушную петлю. Вязать до желаемого размера. Убавить, нить полностью спрятать в пуговицу.

Выкройки и узоры тканых сумок в приложении IV. Концы ручек даны в натуральную величину, петли для пуговицы тоже.

ШАПОЧКА И ВАРЕЖКИ

Для шапочки (стр. 36, фото 1) из тонких ссученных ниток домашней шерсти набирается 180 петель, из толстых ниток — 168, т. е. на один мотив меньше. Край — резинка. Убавление начинать по бокам (между головками кукол на узоре связывать по 2 петли вместе), начиная с желтой полосы. Позднейшие убавления делать над предыдущими. Узор № 4 на стр. 35. Цвета: заполненный квадратик — синий, косая черта — желтый, точка — красный, пустой квадратик — белый.

Для вязания варежки на каждую спицу набирается по 15 петель. Связать 8 рядов репсовой вязки. Затем — зубчатая вязка: в одном ряду вязать 3 петли налицо, 3 петли налицо вместе, 3 петли налицо, прибавить 1 петлю, связать одну петлю налицо, прибавить 1 петлю. Повторить: 3 петли налицо и т. д. Следующий круг вязать налицо. Повторить 1-й ряд. Для шапочки (стр. 36, фото 2) набрать 134 петли. Край в 4 см шириной связать резинкой или «викелем», затем вязать узорчатую часть. Если высота шапочки 14 см, убавление начинать в четырех местах, делая после 1-го и 2-го рядов с убавлением четыре ряда без убавления, потом убавлять через ряд.

Для варежки набрать 4×18 петель. Соответственно узору убавить 2 петли. Длина бахромы — 14 см, бахрому прикрепить вязальным крючком. Узоры №№ 2 и 3 на стр. 35. Цвета: заполненный квадратик — синий, крестик — зеленый, точка — красный, пустой квадратик — белый.

Для шапочки (стр. 36, фото 3) набрать 150 петель. Доньшко убавлять в четырех местах. Край шапочки и наушники обвязать крючком.

Варежки с тем же узором — стр. 36, фото 4. Узор для шапочки и варежек — № 1 на стр. 35.

Узоры для варежек (стр. 36, фото 4) в приложении.

С. РЕММЕ

Шапочки с цветами по краю (фото 1 и 2, стр. 37) вяжутся крючком. Начинать с цветочных мотивов. Использовать одну вдвое ссученную нить. Обернуть нить 5—6 раз вокруг пальца и на получен-

ном колечке сделать четырехкратную шишечку, затем — три петли цепочкой, следующую шишечку и т. д. Так связать цветок, состоящий из шести шишечек. Затем оборвать нить, оставив конец длиной сантиметра в два, спрятав его в мотив. На следующем цветке сделать 4 дуги и 5 шишечек, одну петлю цепочки и столбик без накида вокруг дуги предыдущего цветка, сделать последнюю шишечку, новую петлю цепочки и один столбик без накида вокруг второй дуги предыдущего цветка (рис. 1а). Так сделать и соединить 16 мотивов.

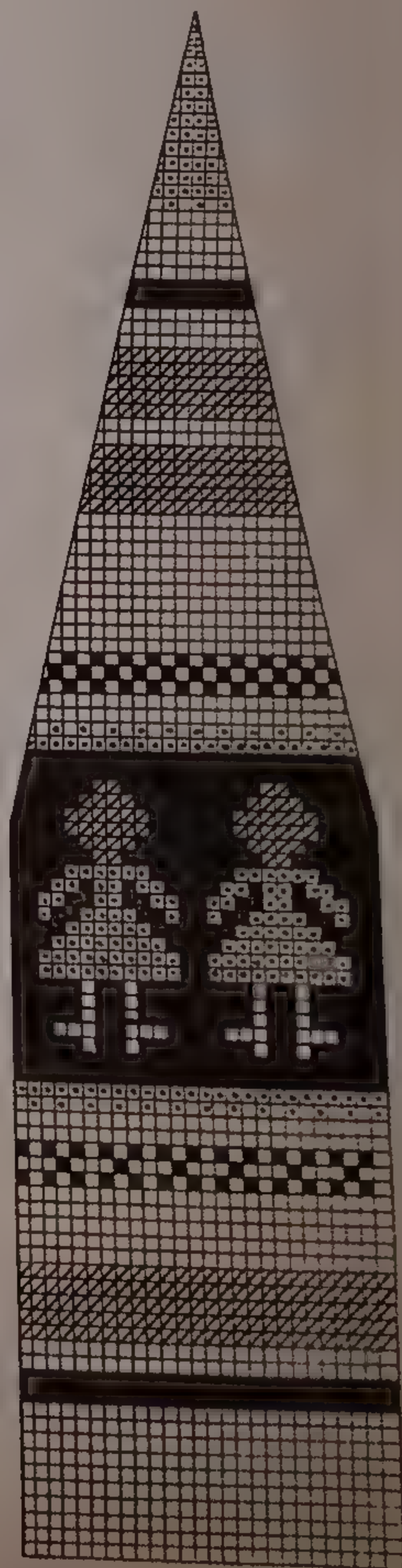
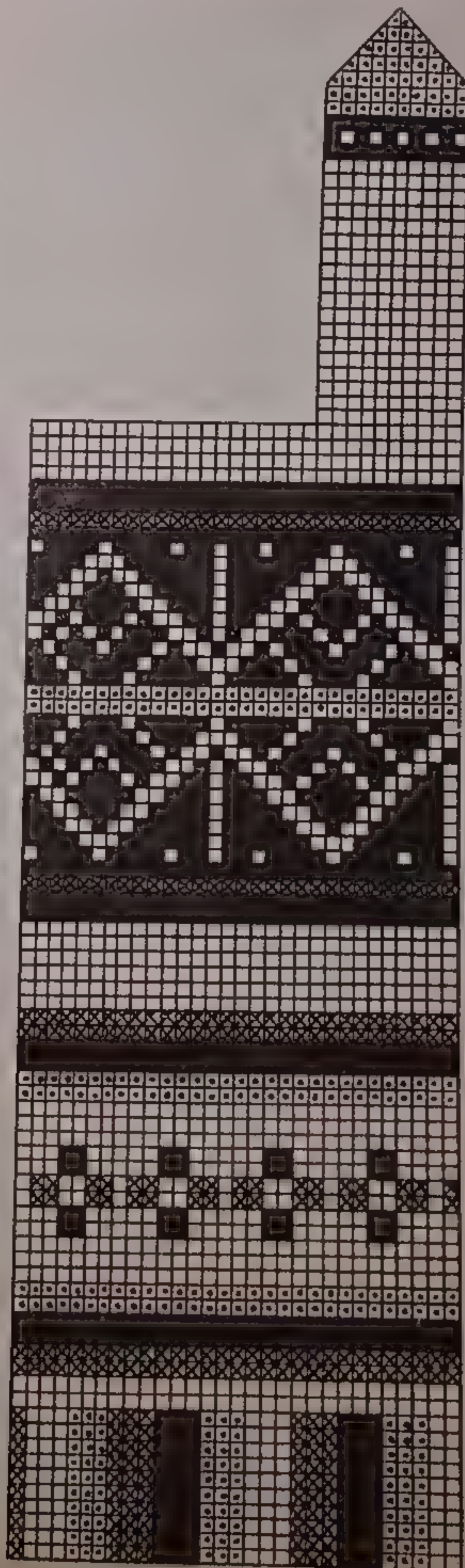
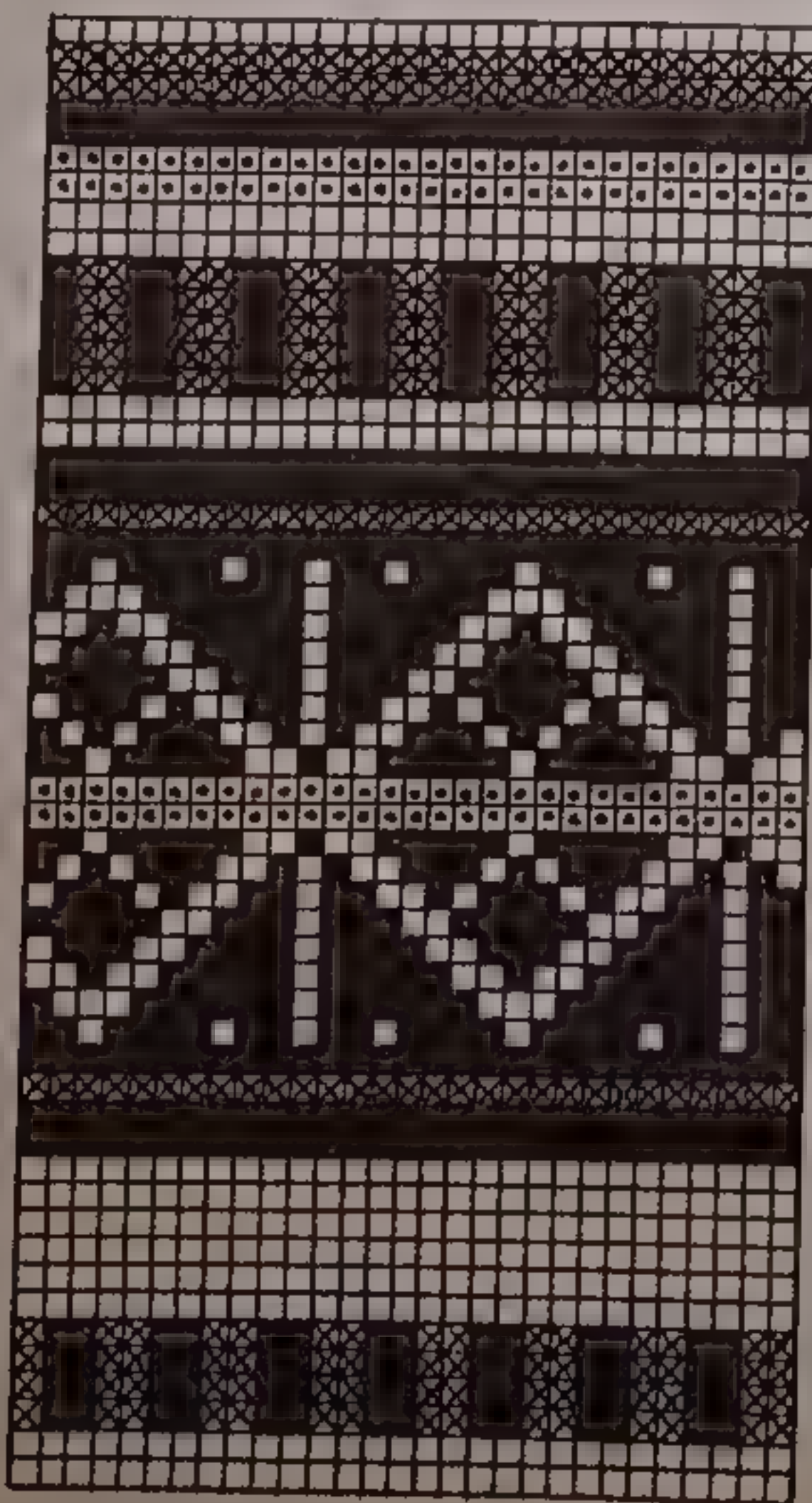
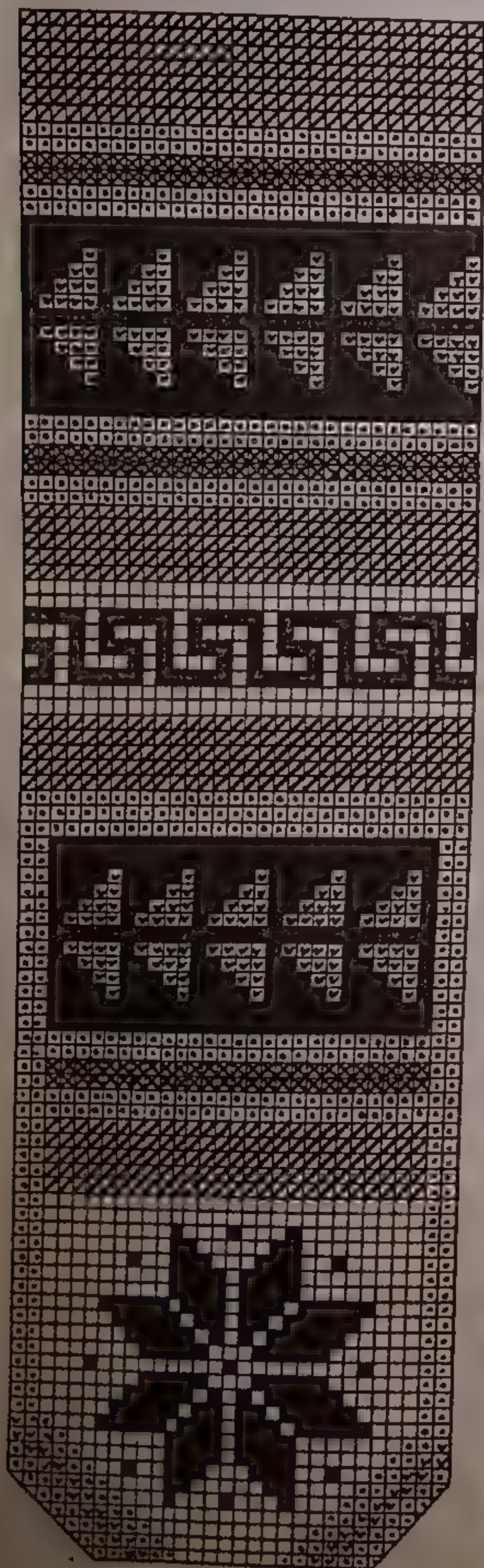
Связать четырехкратную шишечку в промежутке между двумя мотивами, сделать четыре петли цепочкой и еще одну четырехкрат-

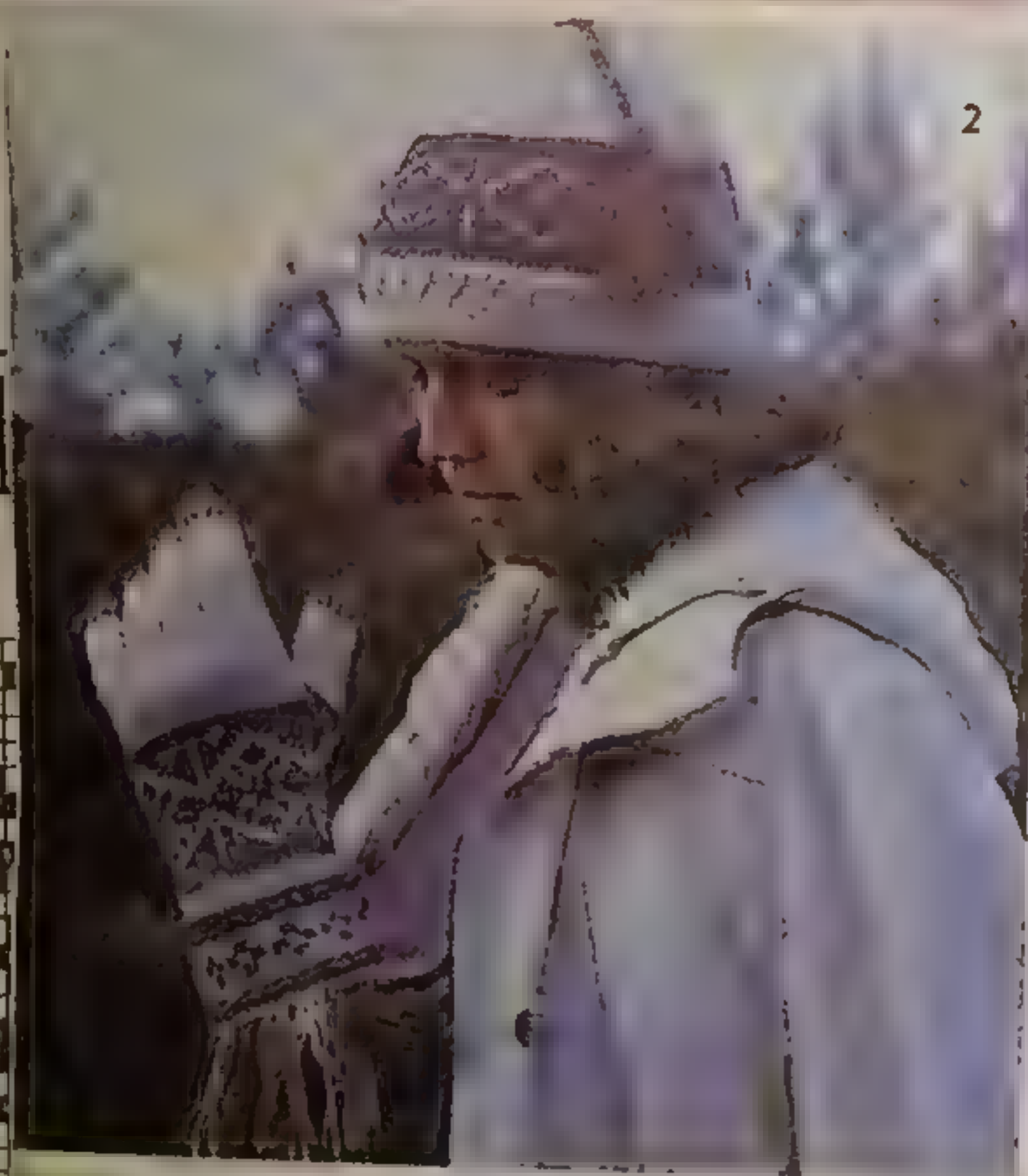
ную шишечку. Затем связать четырехкратную шишечку вокруг следующего промежутка и т. д., пока круг не будет замкнут (рис. 1в).

Дальше вязать двумя ссученными вдвое нитями. Сделать ряд столбиков без накида, причем три столбика вязать вокруг дуги из петель цепочки в предыдущем ряду и один между двумя шишечками предыдущего ряда (рис. 1с). Связать еще один ряд столбиков без накида.

Дальше вязать доньшко шапочки. Связать одну двойную шишечку и один столбик без накида, пропустив одну петлю предыдущего ряда. С того же столбика начи-

(Продолжение на стр. 38.)









нать новую шишечку. Следующий ряд из двойных столбиков. Их вывязывают попарно сквозь столбик без накида предыдущего ряда (рис. 1d). Наконец, обвязать край шапочки (рис. 1e). Все ряды вязать в одном направлении, вкруговую.

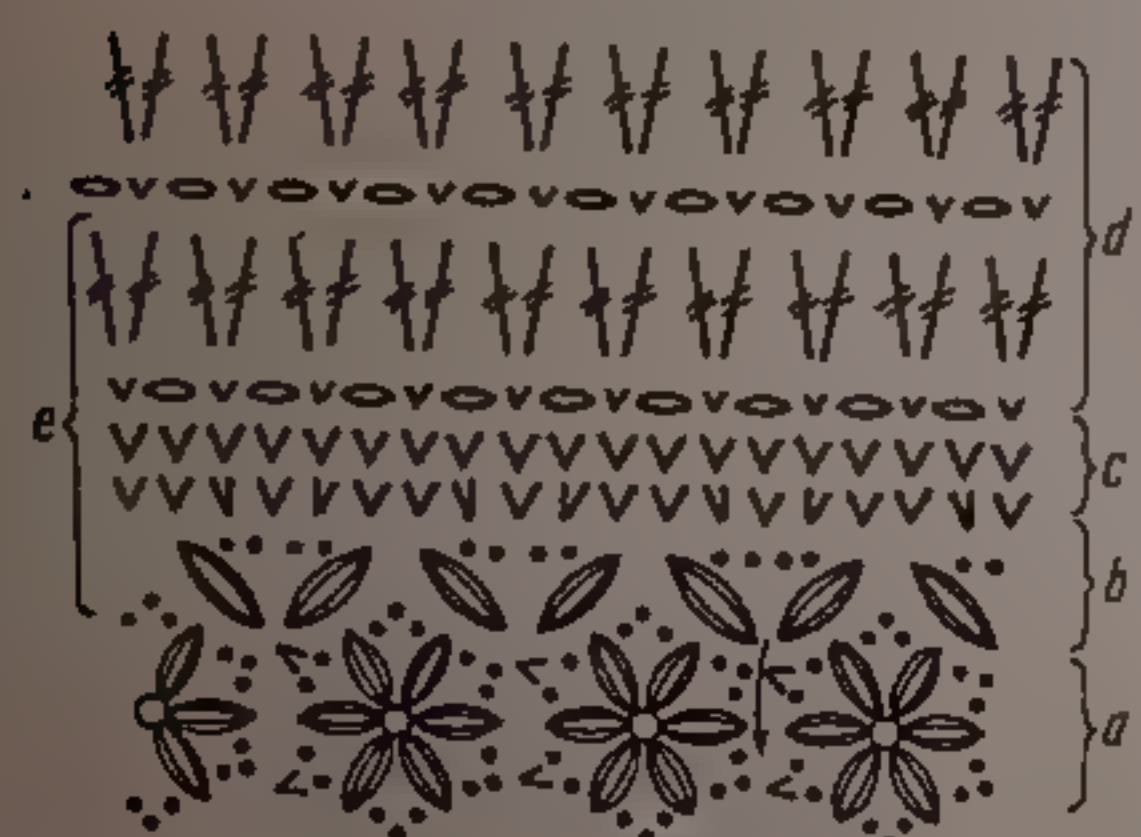


рис. 1

Для вязания крючком шапочки с вафельнообразным краем (фото 3, стр. 37) использовать вместе две нити, ссученные вдвое. Связать цепочку в соответствии с окружностью головы, затем — ряд одинарных столбиков и скрепить его столбиком без накида вкруговую. Следующий ряд начинать с двух петель цепочкой. Затем связать второй ряд столбиков в том же направлении, что и первый, делая столбик вокруг каждого второго столбика предыдущего ряда, крючок проводить под столбиком справа налево. Следующий ряд вязать так же, но в обратном направлении (иначе узор не получится) (рис. 2).



рис. 2

Так вязать 10 рядов. Затем один ряд столбиков без накида. Донышко состоит из рядов одинарных столбиков, связанных вместе

по два в одном направлении вкруговую (рис. 3). Начинать с ряда одинарных столбиков. В следующих рядах связывать вместе два одинарных столбика, причем один столбик вывязывается из одного промежутка между столбиками предыдущего ряда, другой — из второго; из того же, второго, промежутка вывязывать и первый столбик следующей пары. Так на донышке получается плотная вязка.

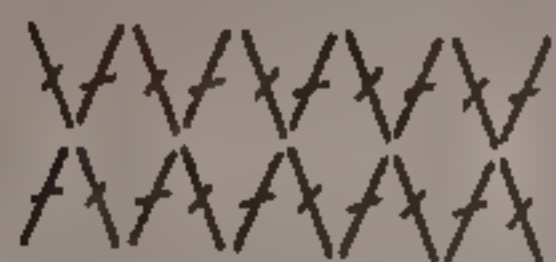


рис. 3

Для вязания крючком сетчатой шапочки (фото 4, стр. 37) взять две нити, ссученные вдвое. Начинать снизу вкруговую. Густых рядов сеточки (рис. 4) — шесть, следую-

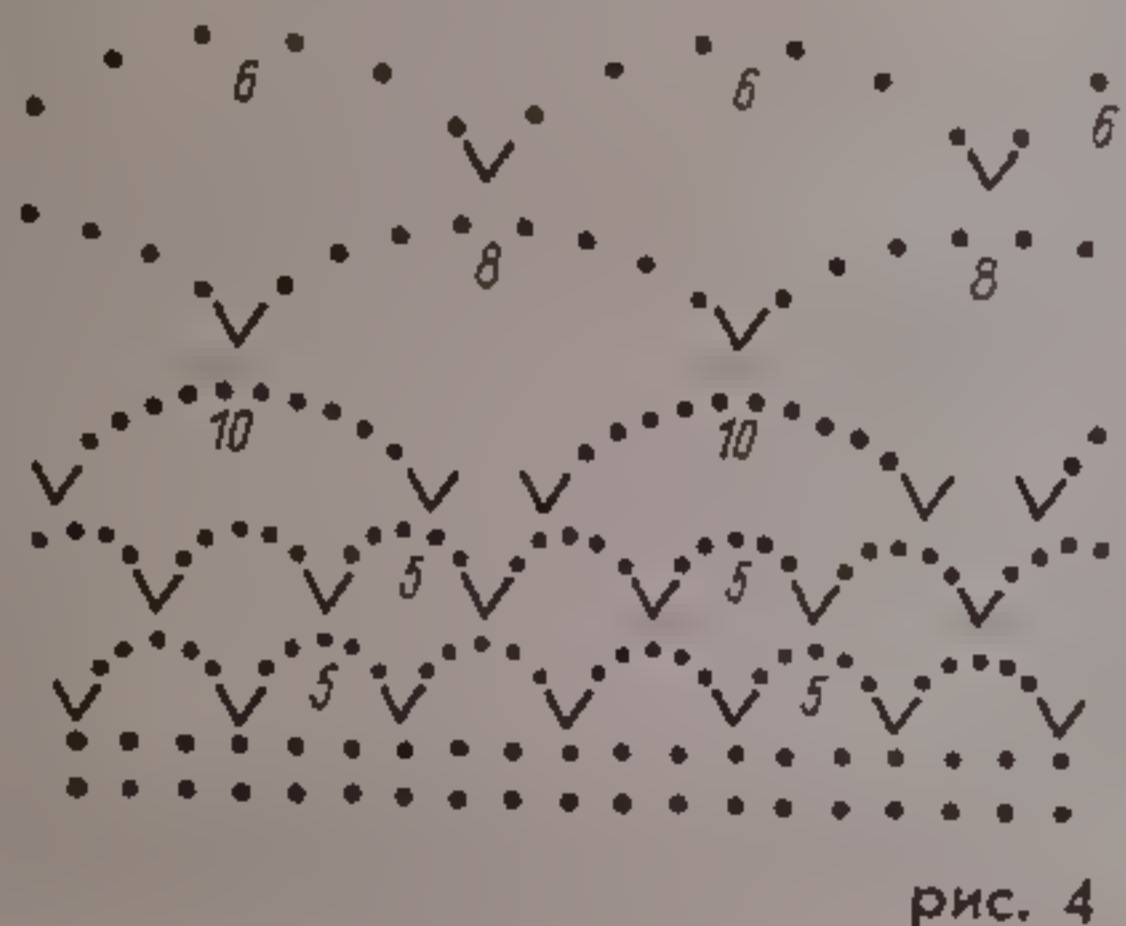


рис. 4

щие ряды — редкие. Переход к следующему ряду делать петлями цепочки через середину первой дуги из петель цепочки в предыдущем ряду, откуда начинается новый ряд. Донышко вывязывается плотнее. Последние дуги донышка стянуть ниткой. Первый ряд края шапочки из петель цепочкой провязать еще 1—2 рядами петель цепочкой.

Для вязания крючком шапочки с шишечками (фото 5, стр. 37) взять две шерстяных нити, ссученных вдвое. Ряды шишечек делать нитью одного цвета, ряды столбиков — из двух взятых вместе нитей разных цветов. Донышко шапочки такое же, как и у шапочки с цветочным краем (рис. 1d). Ряд по краю шапочки состоит из 5-кратных шишечек. Край привязать к готовой шапочке. Закончить рядом столбиков без накида, провязывая их в промежутках между шишечками.

Для вязания крючком шапочки с жгутами (фото 6, стр. 37) взять две нити, ссученных вдвое. Начинать с верхнего края отворота шапочки кругом из 69 петель цепочкой. Вязать в одном направлении четыре ряда столбиков без накида, взятых по два. Перевернуть работу и сделать два ряда таких же столбиков в другом направлении. Столбики без накида, взятые по два, делаются так: протягиваем нить через один промежуток предыдущего ряда, затем через вто-

рой и стягиваем вместе две полученные петли одним приемом. Каждую последнюю петлю предыдущей пары и каждую первую петлю следующей пары вывязываем из одного и того же промежутка предыдущего ряда.

Дальше начинать более толстым крючком вязание части со жгутами. Снова перевернуть работу и вязать в направлении, противоположном предыдущему ряду. Поверхность со жгутами образуется из двух рядов, связанных в разных направлениях.

В первом ряду жгута связать двойной столбик и накрест через него 6-кратную шишечку. Шишечку прикрепить в обратном направлении, провязывая ее между двумя парами столбиков без накида предыдущего ряда. Следующий двойной столбик сделать в прямом направлении между двумя парами столбиков без накида предыдущего ряда. Место прикрепления следующей шишечки общее с местом прикрепления предыдущего двойного столбика (рис. 5).

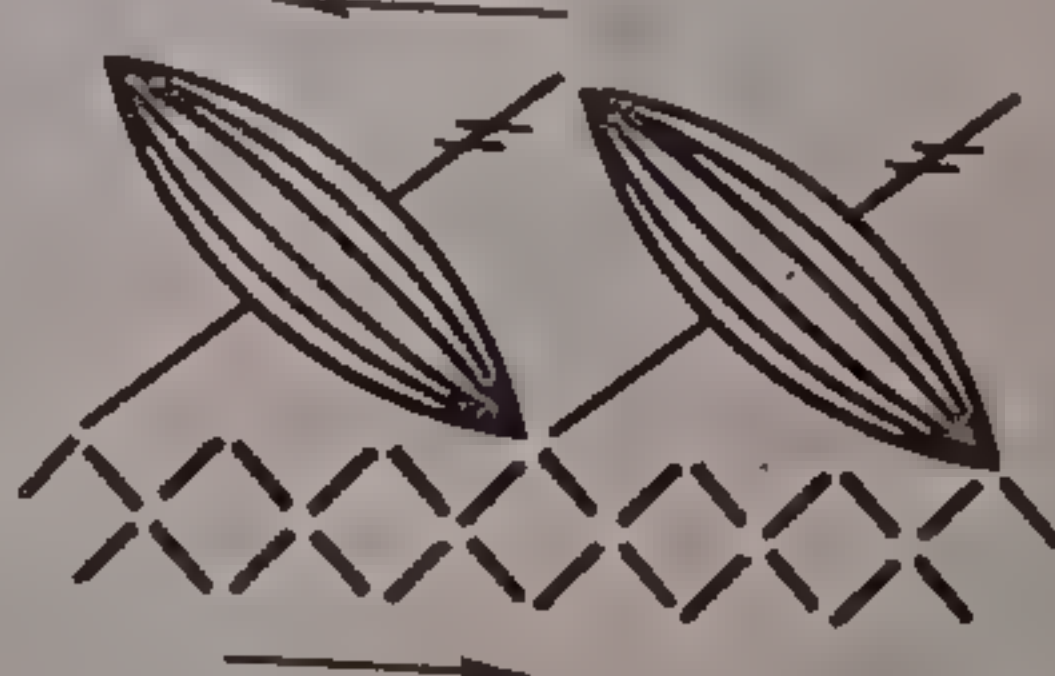


рис. 5

Так возникает ряд половинок жгута, состоящий из 23 шишечек. Чтобы сделать другие половинки жгута, нужно опять перевернуть работу и вязать в обратном направлении. Столбик и шишечку снова перекрещивать. Теперь местом общего прикрепления столбика и шишечки будет промежуток между шишечкой и столбиком в предыдущем ряду (рис. 6).



рис. 6

Дальше связать один ряд столбиков без накида в том же направлении, что и последний ряд жгута. Два столбика сделать вокруг столбика, расположенного на месте шишечки, и один в промежутке между двумя шишечками. В том же направлении сделать еще один ряд таких же столбиков без накида, провязанных по два. Затем перевернуть работу и сделать в противоположном направлении четыре ряда столбиков без накида, провязанных по два. Этим край шапочки заканчивается.

Начиная делать донышко надо снова перевернуть работу и связать ряд столбиков без накида, провязанных по два. Затем связать четыре ряда одинарных столбиков. Эта часть тонкой вязки останется под толстым краем шапочки.

Перевернуть работу и вязать в обратном направлении. Вокруг одинарного столбика связать в обратном направлении двукратную шишечку, оставляя промежуток в одну петлю предыдущего ряда. У каждой следующей шишечки общее место прикрепления с предыдущим одинарным столбиком (рис. 7).



рис. 7

В последних четырех рядах донышка шапочки сделать убавление.

- 1-й ряд: через две шишечки убавлять одну петлю;
- 2-й ряд: через одну шишечку убавлять одну петлю;
- 3-й ряд: в каждой шишечке убавлять одну петлю;
- 4-й ряд: в каждой шишечке убавлять две петли;
- 5-й ряд: оставшиеся петли стянуть вместе ниткой.

Шапочка с узором зубчиками (фото 7, стр. 37)

Материал — две ссученные вдвое нити. Донышко шапочки состоит из рядов полустолбиков, связанных крючком вкруговую. Зубчики образуются из провязанных на трех столбиках без накида предыдущего ряда длинных вытянутых петель, взятых по четыре, которые по одной прикреплены столбиками к последнему ряду полустолбиков (рис. 8).



рис. 8

Шапочка сеточкой, частично связанная крючком на вилке (фото 8, стр. 37). Материал — адаов ссученная домашняя шерсть или мохер. Прежде всего связать на вилке шириной в 6 см две полосы подлиннее и одну покороче. Две длинные полосы надо связать так, чтобы на каждом из зубцов вилки было по 72 длинных петли, а короткую полосу так, чтобы на каждом зубце вилки было 24 длинных петли. Затем с одной стороны длинной полосы связать столбиками без накида длинные петли

по три вместе. Между столбиками сделать дугу из шести петель цепочкой (рис. 9а). Так связать еще 5 рядов дуг, которые образуют сеточку. Шестым рядом дуг присоединить короткую полосу, связанную на вилке (рис. 9в). Свободные длинные петли другой стороны короткой полосы соединить столбиком по четыре вместе с донышком шапочки (рис. 9с). Теперь взять вторую длинную полосу, связанную на вилке, соединить ее длинными свободными петлями с первой полосой, протягивая поочередно по две вместе длинных петли с одной и с другой полосы (рис. 9д). Для ободка шапочки привязать к свободным длинным петлям второй длинной полосы три ряда полустолбиков (рис. 9е) и закончить одним рядом столбиков без накида.

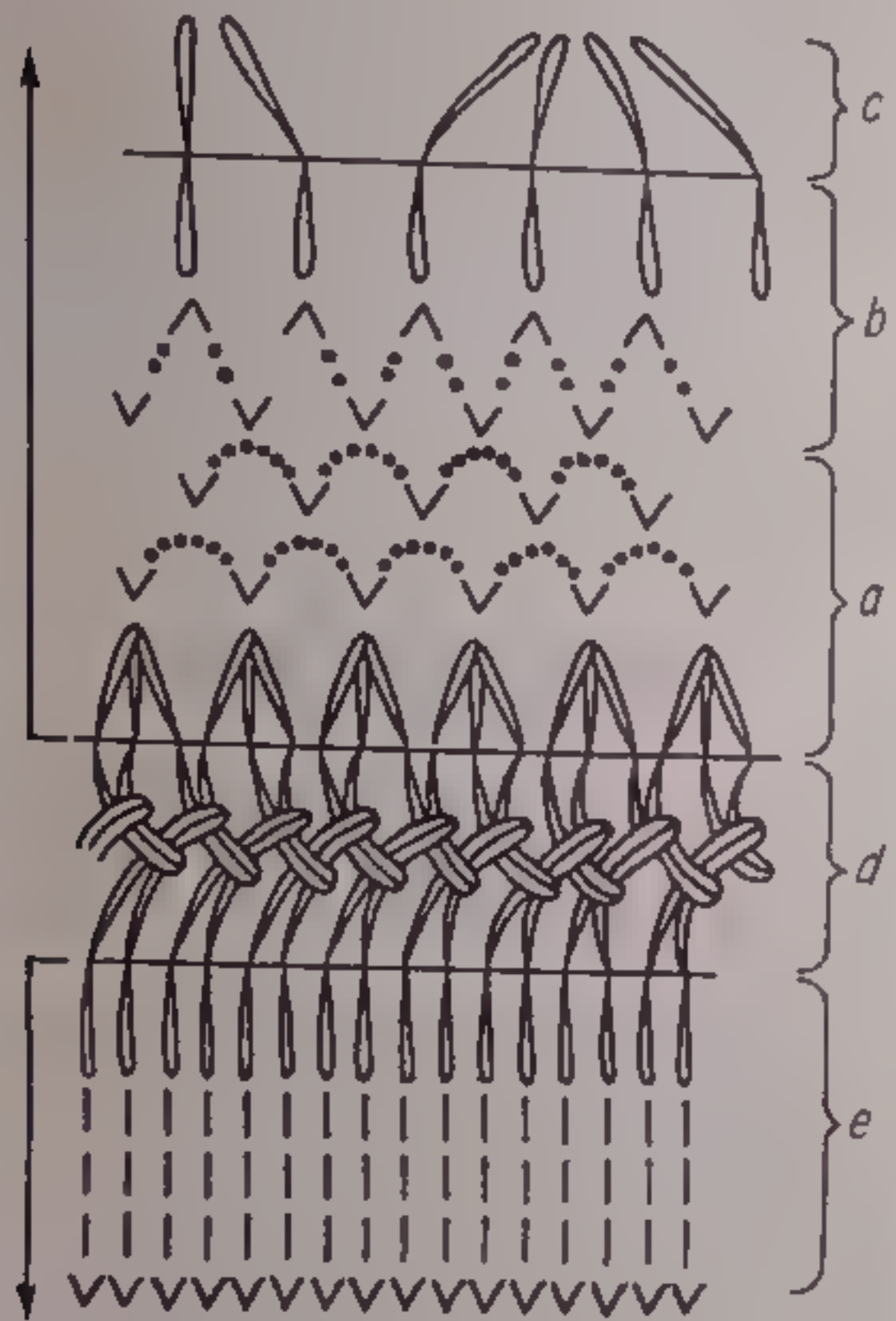


рис. 9

Полосатая шапочка (фото 9, стр. 37)

Материал — две ссученные вдвое нити, взятые вместе. Вязать крючком попеременно ряд шишечек и три ряда полустолбиков. В рядах полустолбиков средний ряд связан пестро, берется попеременно: раз — лиловая, раз — белая пара нитей (см. рис. 1а).

Начинать с круга из 68 петель цепочкой, делая попеременно одну петлю цепочки лиловой, вторую — белой нитью. Тем же приемом сделать один ряд столбиков без накида. Дальше идет ряд лиловых шишечек. Шишечка состоит из столбика и одинарной шишечки накрест через него. Следующий ряд столбиков без накида делать попеременно лиловой и белой нитью. Дальше — ряд белых шишечек. Донышко шапочки убавлять, как указано в описании шапочки № 6.

П. ЯРВИЛА

Образцы модных вязаных шапочек, жилетов и жакетов.







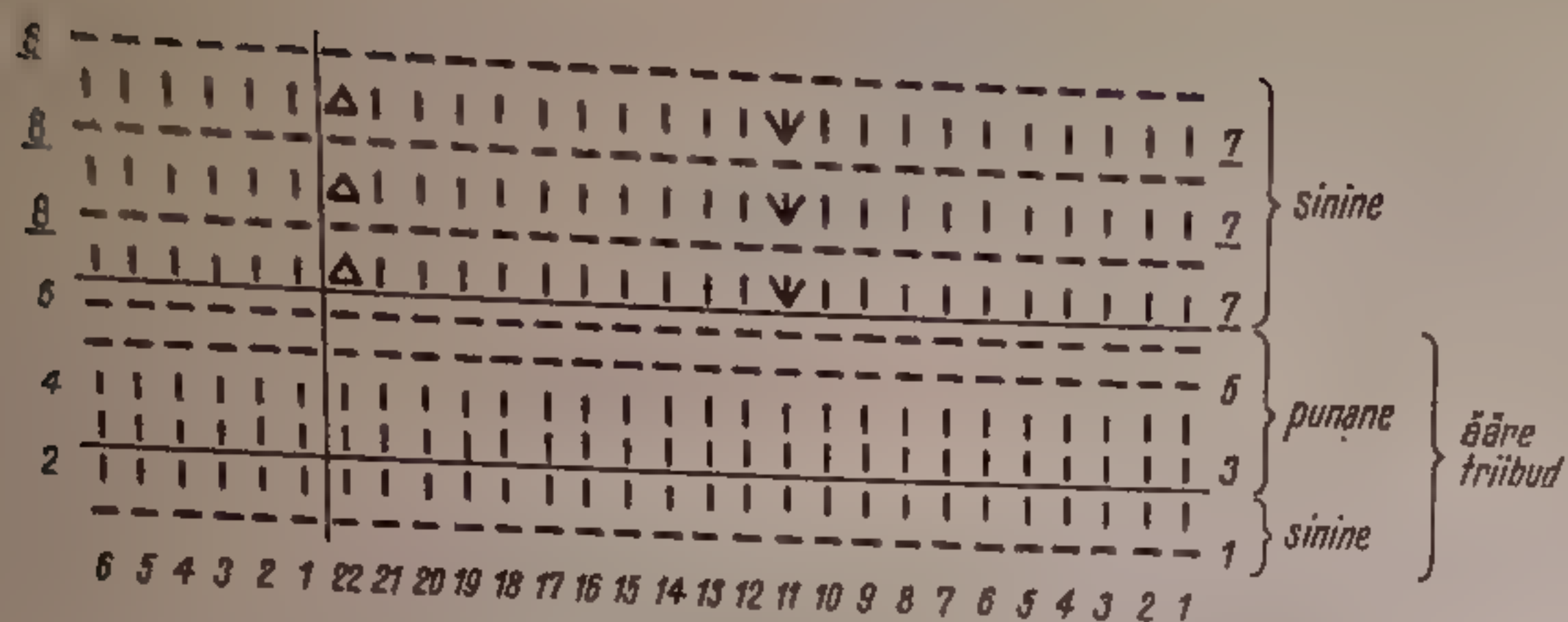


рис. 1

На КРАСНОМ ЖАКЕТЕ (стр. 40) связать синие полосы и кант по краю. Пуговицы — из деревянных или костяных палочек, в которых просверлены дырочки. На выбор рядом даны два узора вязки — №№ 1 и 2.

Юбку связать тоже на спицах. Выбрать толстые нитки, чтобы работа подвигалась быстро.

Жакет с узором квадратами начинают с одного квадрата. Например, рукав начинается с 5 квадратов. Ширина каждого квадрата 9 петель, высота 17 рядов. Связать один квадрат и, не отрывая нити, набрать в том же ряду на спицу снова 9 петель и вязать той же нитью дальше второй квадрат против первого. Во втором ряду привязывать квадраты по одному к квадратам первого ряда. Основную часть жакета вязать налицо и репсовой вязкой, начиная вязание с боковой линии. Вязать по схеме выкройки № 3. Деталь с квадратами и отдельно связанные канты полочек надвязать к готовому жакету.

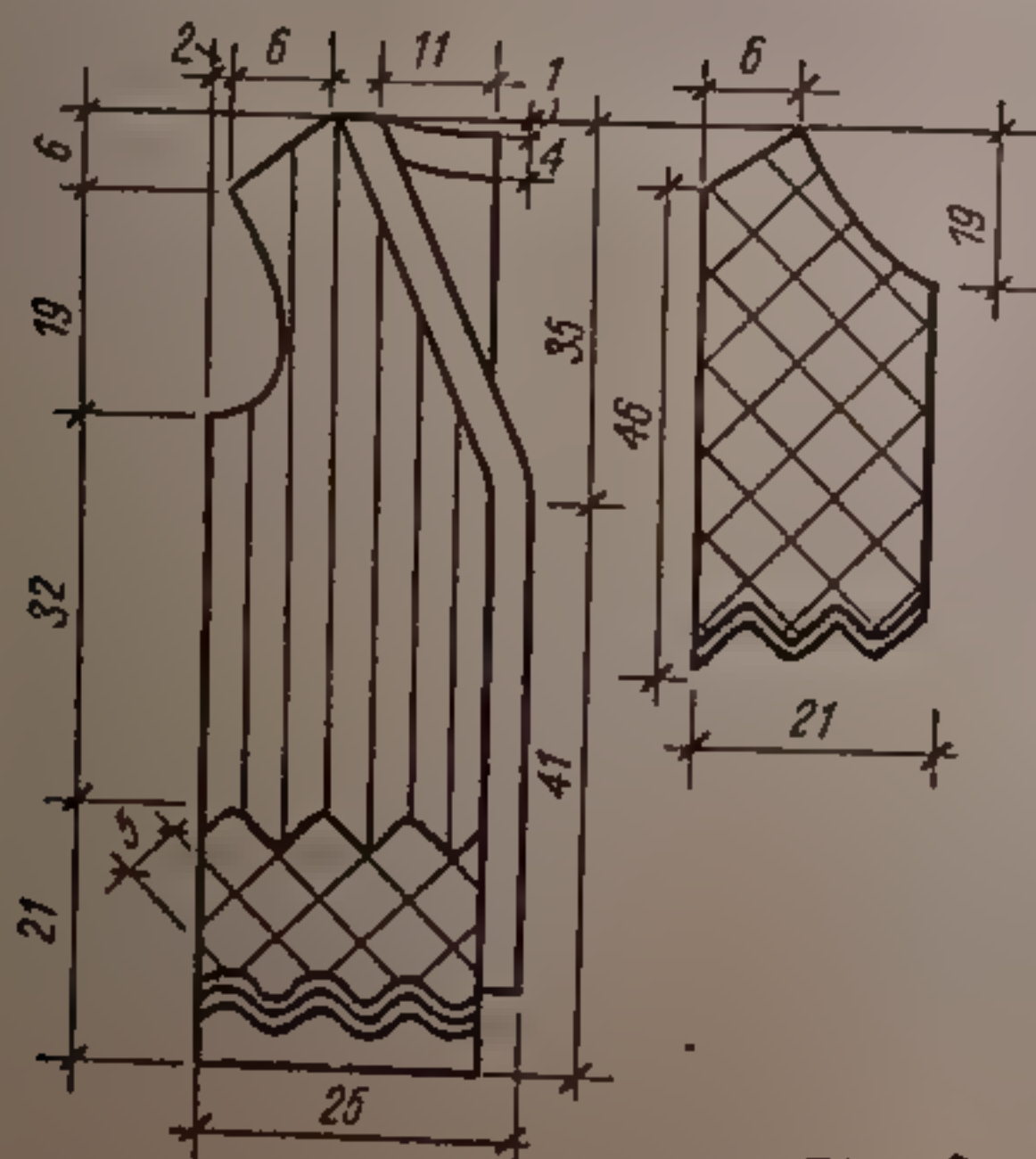


рис. 3

На плече между квадратами — две сборки. Пояс связать репсовой вязкой.

Жакеты-пальто прямого покроя (стр. 41) вязать из нескольких разноцветных ниток, взятых вместе. В приложении — две выкройки 44-го и 52-го размеров.

Основная часть жакета-пальто, изображенного слева, — вязка (Продолжение на 3 обл.)

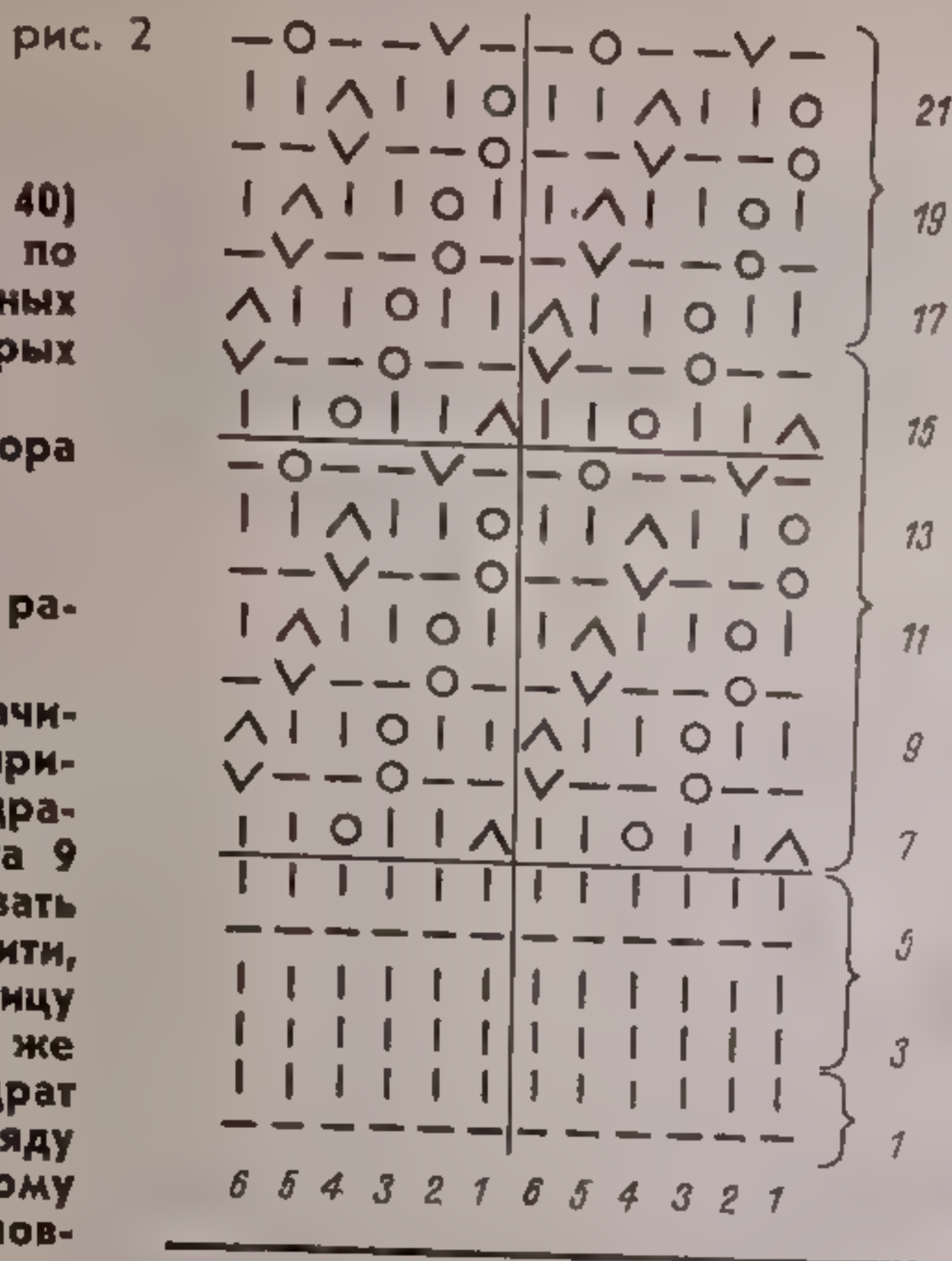


рис. 2

ПЛЕТЕННЫЕ ПОЯСА

Для плетения поясов из шнура или толстой нити надо брать четное число нитей (шнуров). Нити закрепить на крючке.

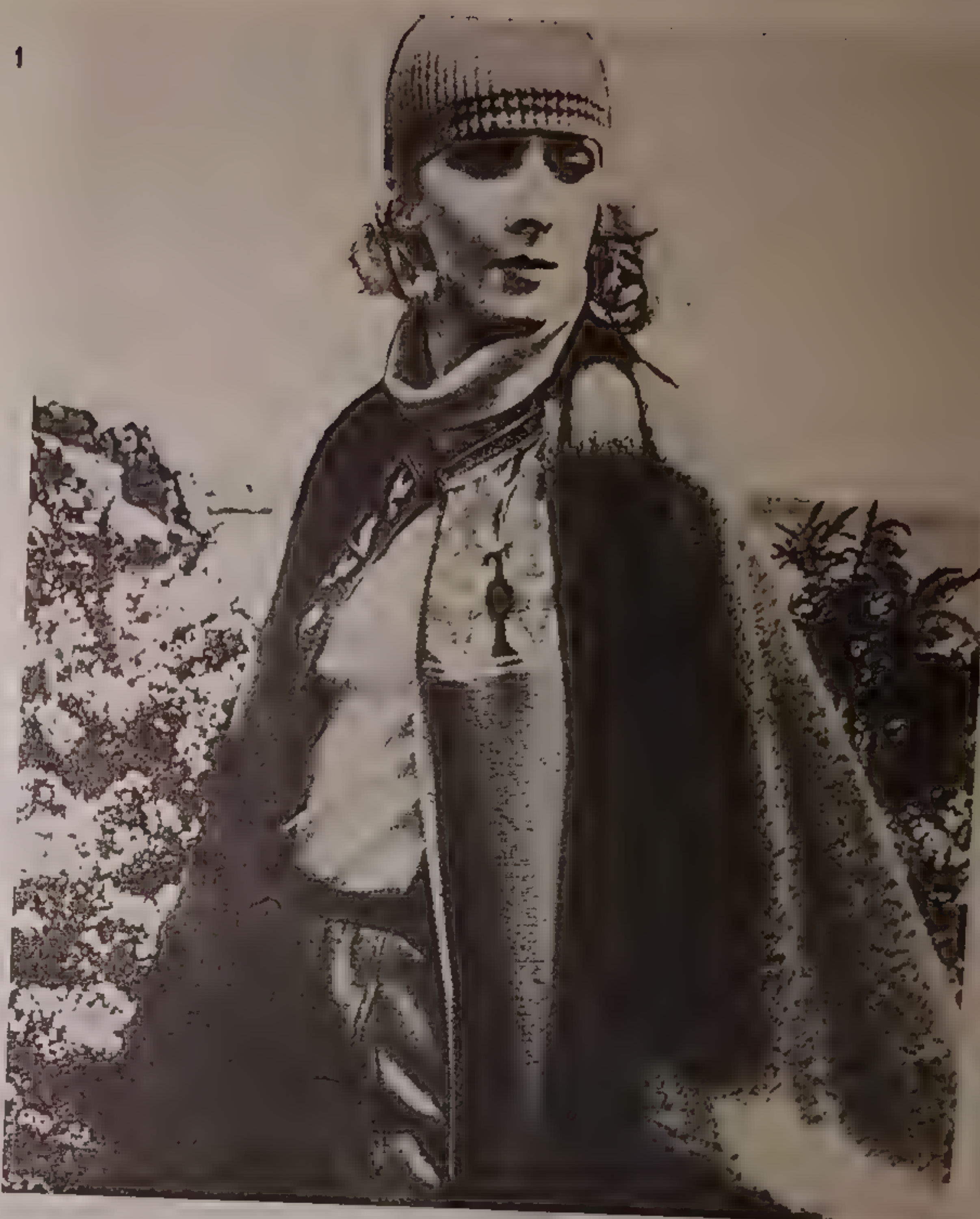
Для поясов (фото 2) даны три приема плетения.

Плетение пояса из шести толстых шнуров по первому рабочему чертежу подвигается быстрее всего. На конце кисточка.

По второму рабочему чертежу получается пояс «елочкой». Плести две нити сверху и две снизу. Так сплести с обеих сторон к середине. По третьему рабочему чертежу плоские пояса с узором «елочкой» плести нитями через одну с двух сторон к середине.

Закончить одной или несколькими кистями.

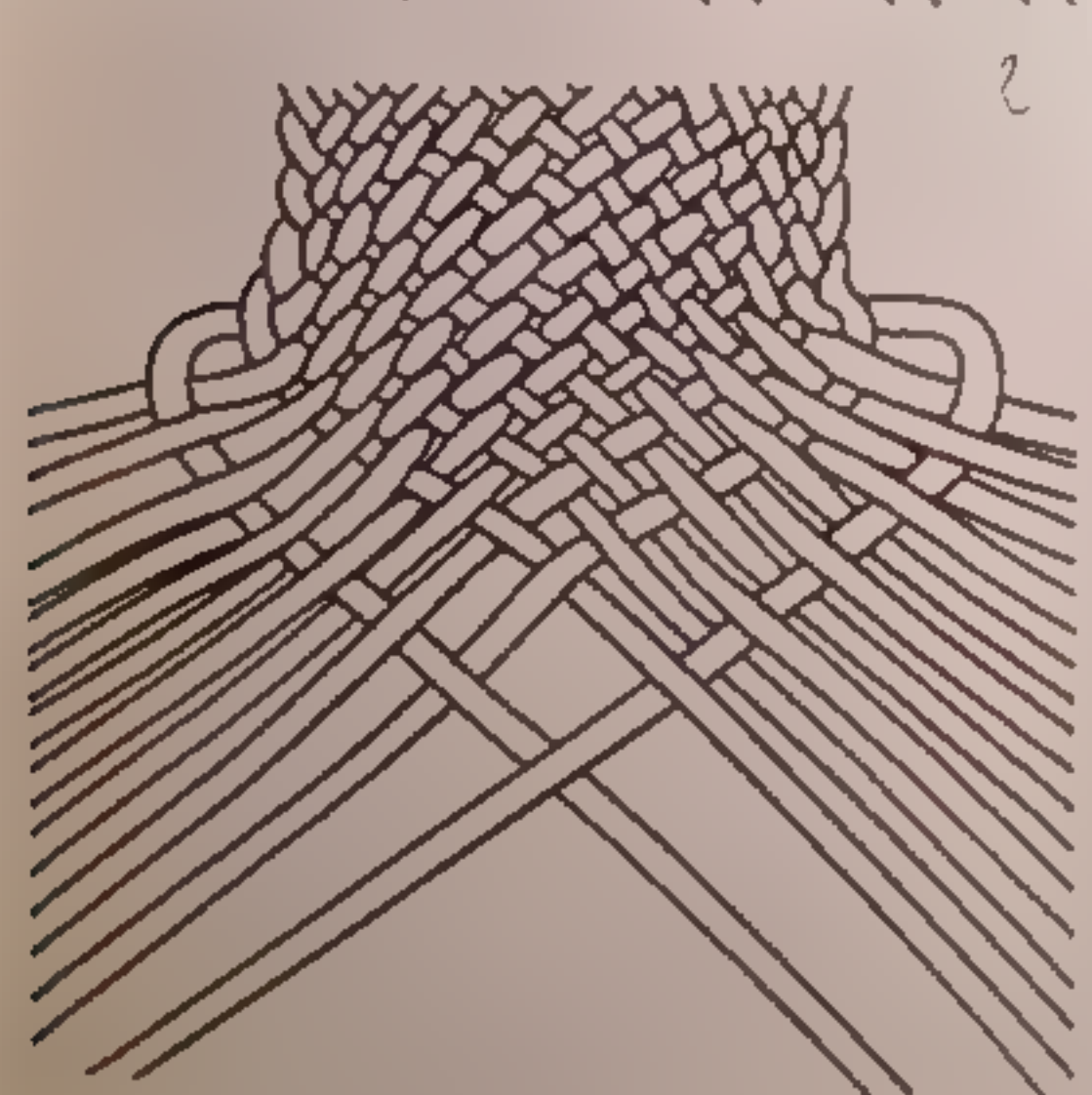
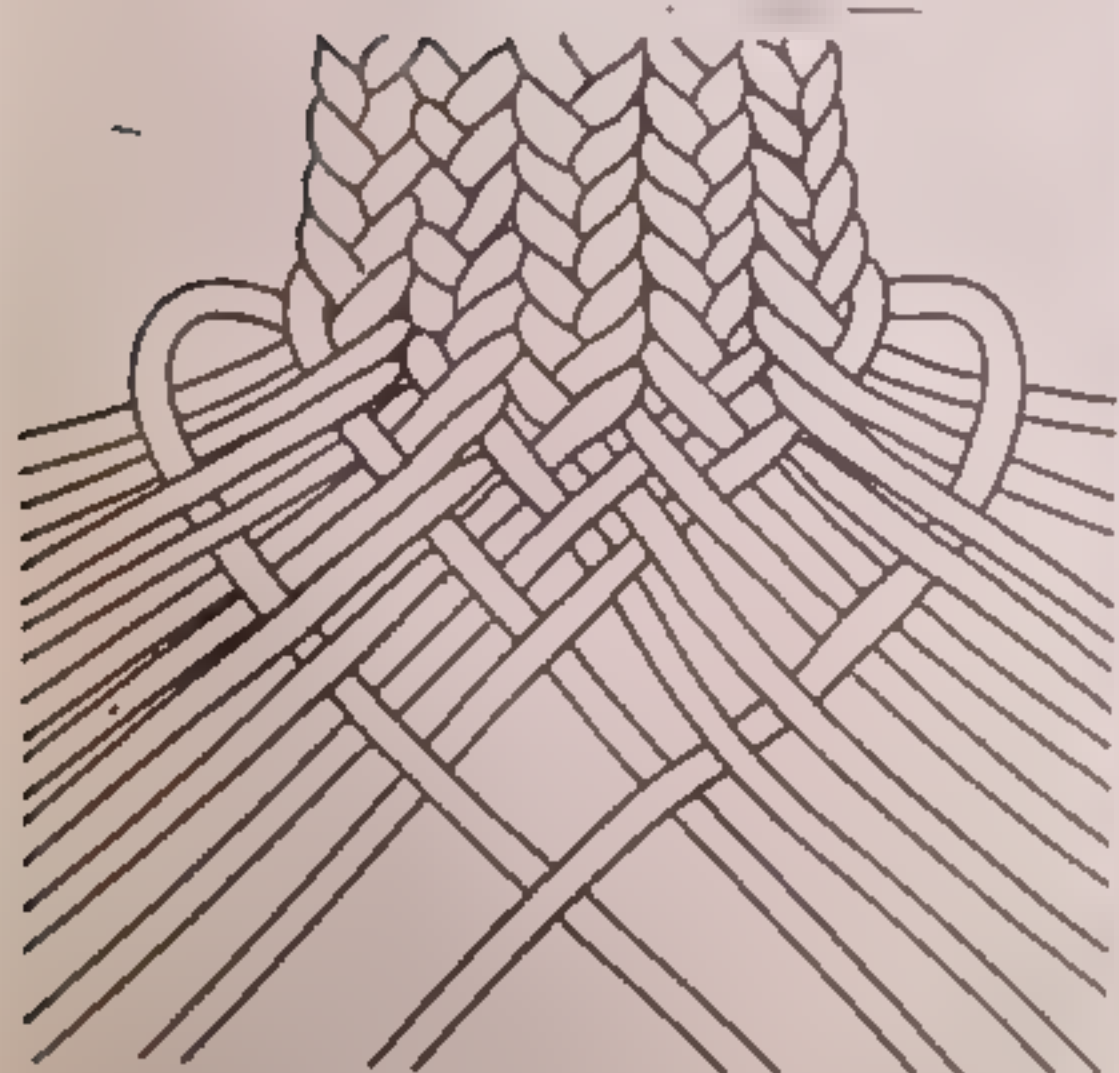
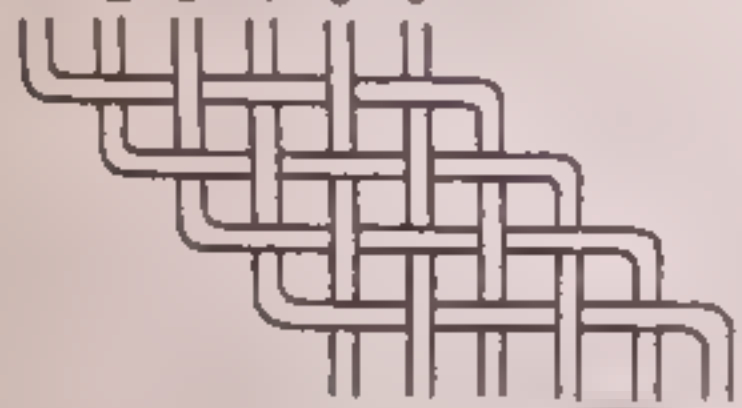
Поверх толстого вязаного жакета удобно носить накидку из мягкой толстой шерстяной ткани (фото 1 и 4). Выкройки №№ 10 и 11 в приложении.

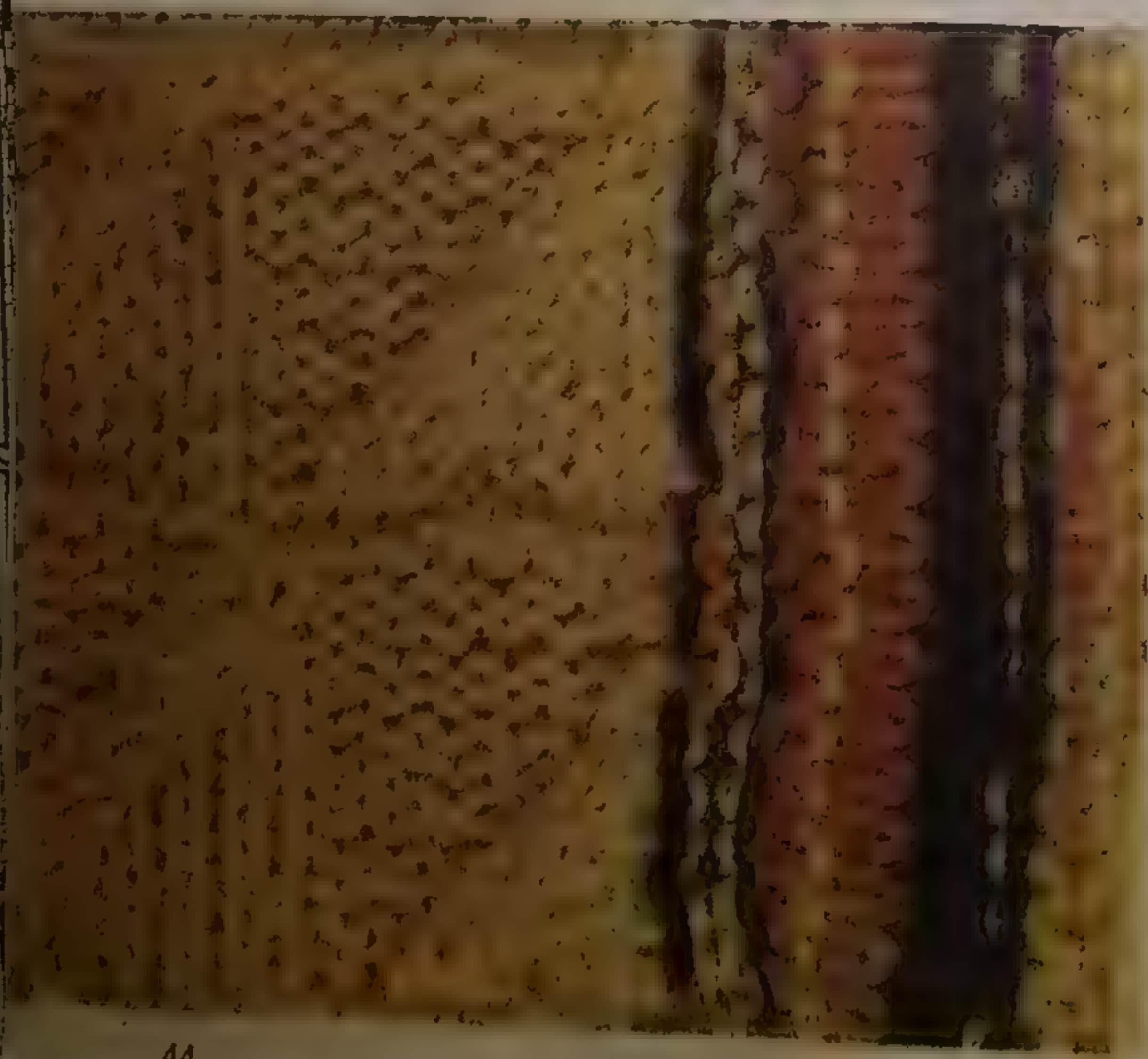


3



1 2 3 4 5 6







Большую теплую шаль (фото 1) можно связать крючком или на спицах из пушистой шерсти или мохера. Связать крючком вместе 2 двойных столбика, между ними — воздушная петля. К краям мохеровой шали привязать бахрому из гладких шерстяных ниток длиной 20—30 см. Жакет с узором жгута, с большими вязанными карманами удобен и всегда в моде.

Образцы — на фото 1, 2, 3, 4 и 5 для жакетов с простыми узорами.

Образцы вязки — РУТЬ КЛЕМЕНТ

Стр. 44 и 45, описание

Жакеты из синих, красных, мшисто-зеленых, лиловых и синева-зеленых шерстяных ниток вязать репсовой вязкой. Вязание начинать с борта или с боковой линии.

На первом жакете (для маленькой фигуры) связать цветные полосы и на середине спинки. Образец вязки — фото № 4. Выше локтя связать на середине рукава жгут. Бейку вязать отдельно и привязать к готовому жакету. Воспользоваться схемой выкройки жакета с квадратами по краю (стр. 41).

Вторая модель — жакет-пальто с вязанными карманами. Все края, борта, воротник и клапаны карманов вязать налицо и двойными, с одной стороны — синими, с другой — красными. Образец вязки — фото 2. Воспользоваться выкройкой пальто из приложения.

Борта и капюшон третьего жакета связать двойными. Капюшон и нагрудную часть вязать вместе. Начинать с переднего края, вязать рядами вперед-назад, пока будут готовы нагрудная часть (красная) и передний край капюшона, затем вязать затылочную часть капюшона такими же полосками, как и на основной части жакета. Взять на спицу петли переднего края и связать налицо синей ниткой внутреннюю сторону нагрудной части жакета и капюшона. Привязать нагрудную часть и капюшон к готовому жакету.

Модели и узоры вязки — АНУ СТРАНБЕРГ

Стр. 48, описание

Белые жакеты из тройной нити домашней шерсти отделаны цветными кантами по краю. Узоры вязки на фото стр. 44.

Борта жакета-реглан связать отдельно и привязать к готовому изделию. Пуговицы вырезать из деревянных палочек. Узор вязки — фото № 3 на стр. 44.

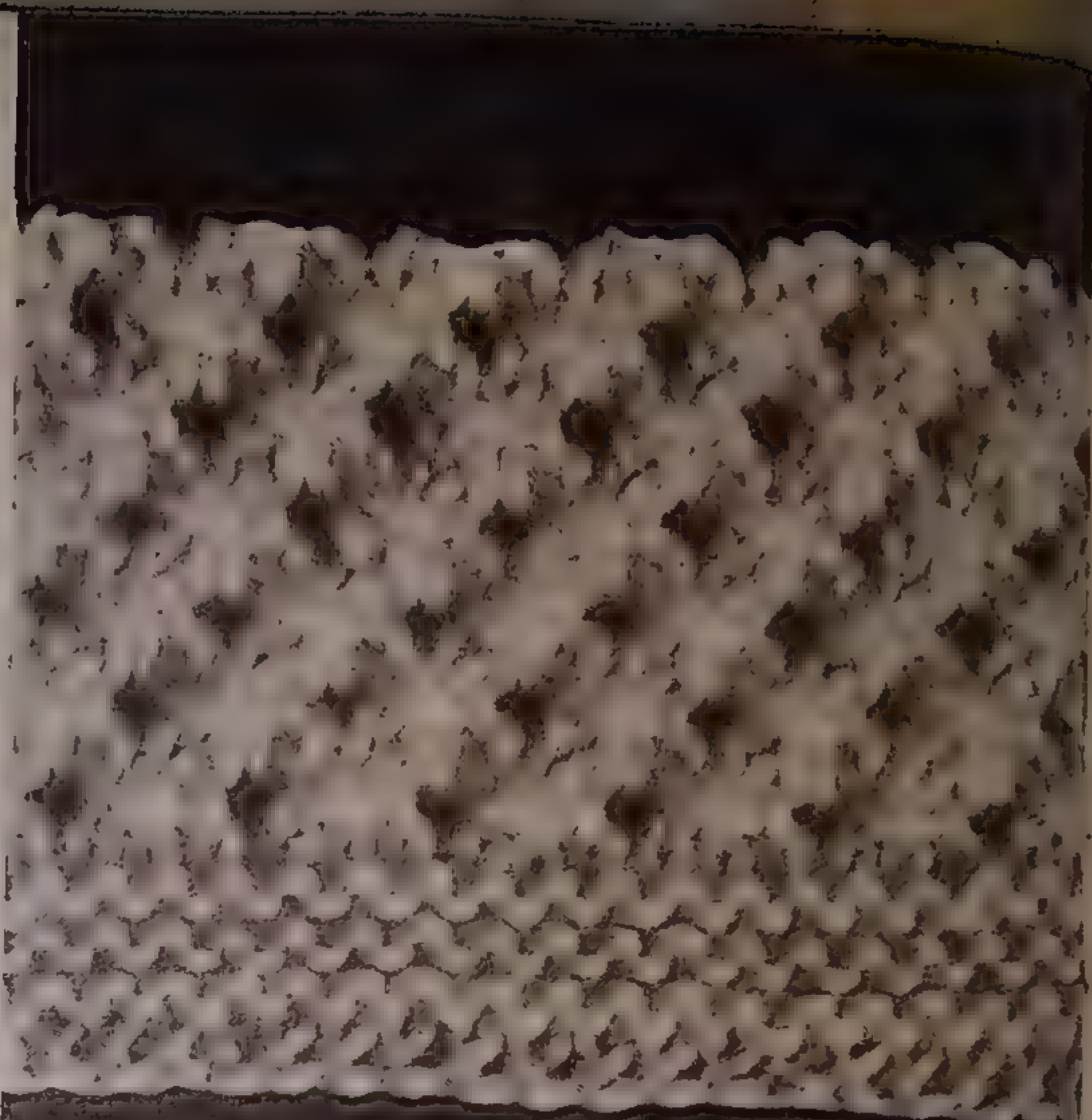
Цветные канты для жакета-пальто связать отдельно и привязать к готовой вещи, за исключением рукавов, на которых канты могут быть цельновязанными.

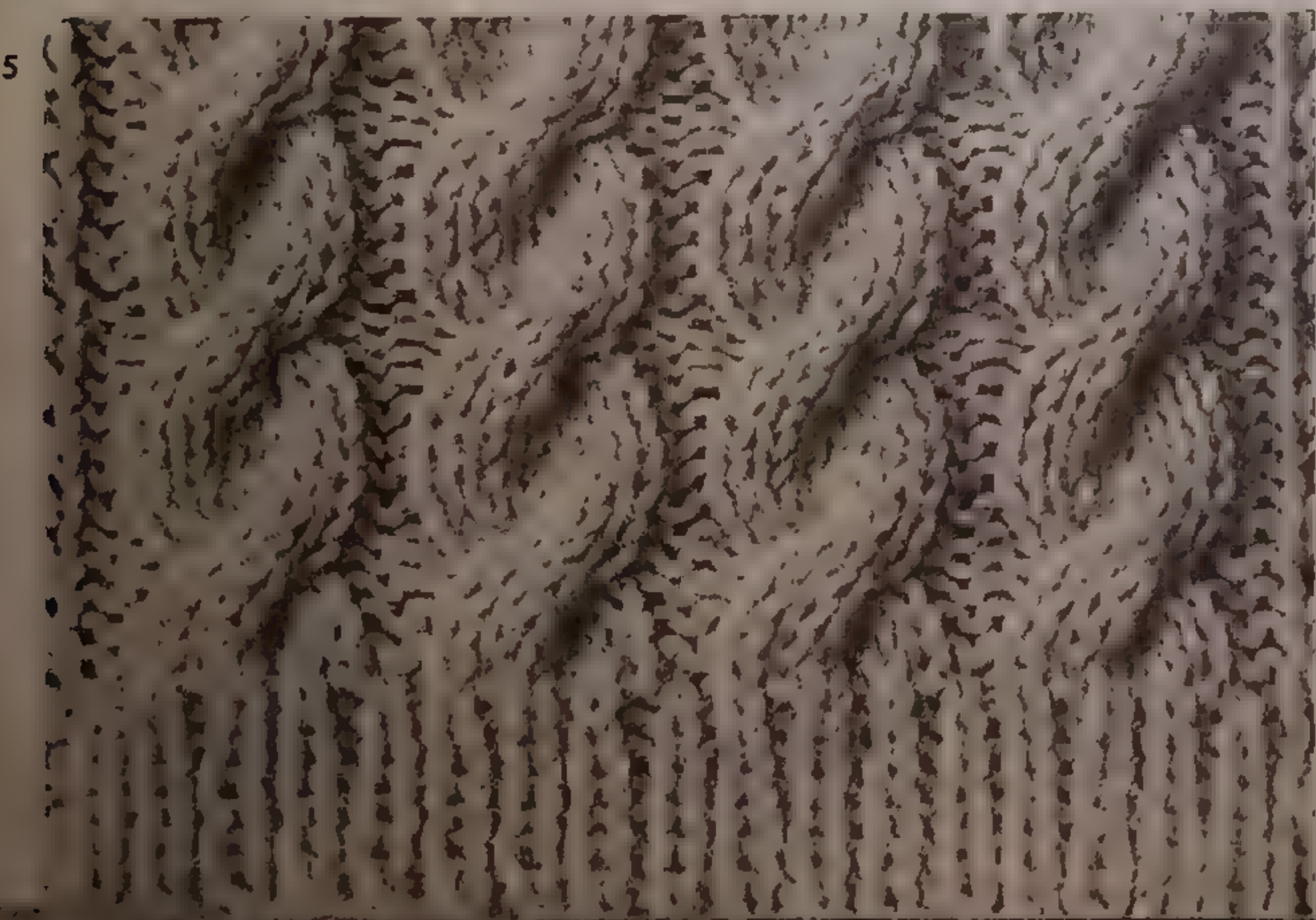
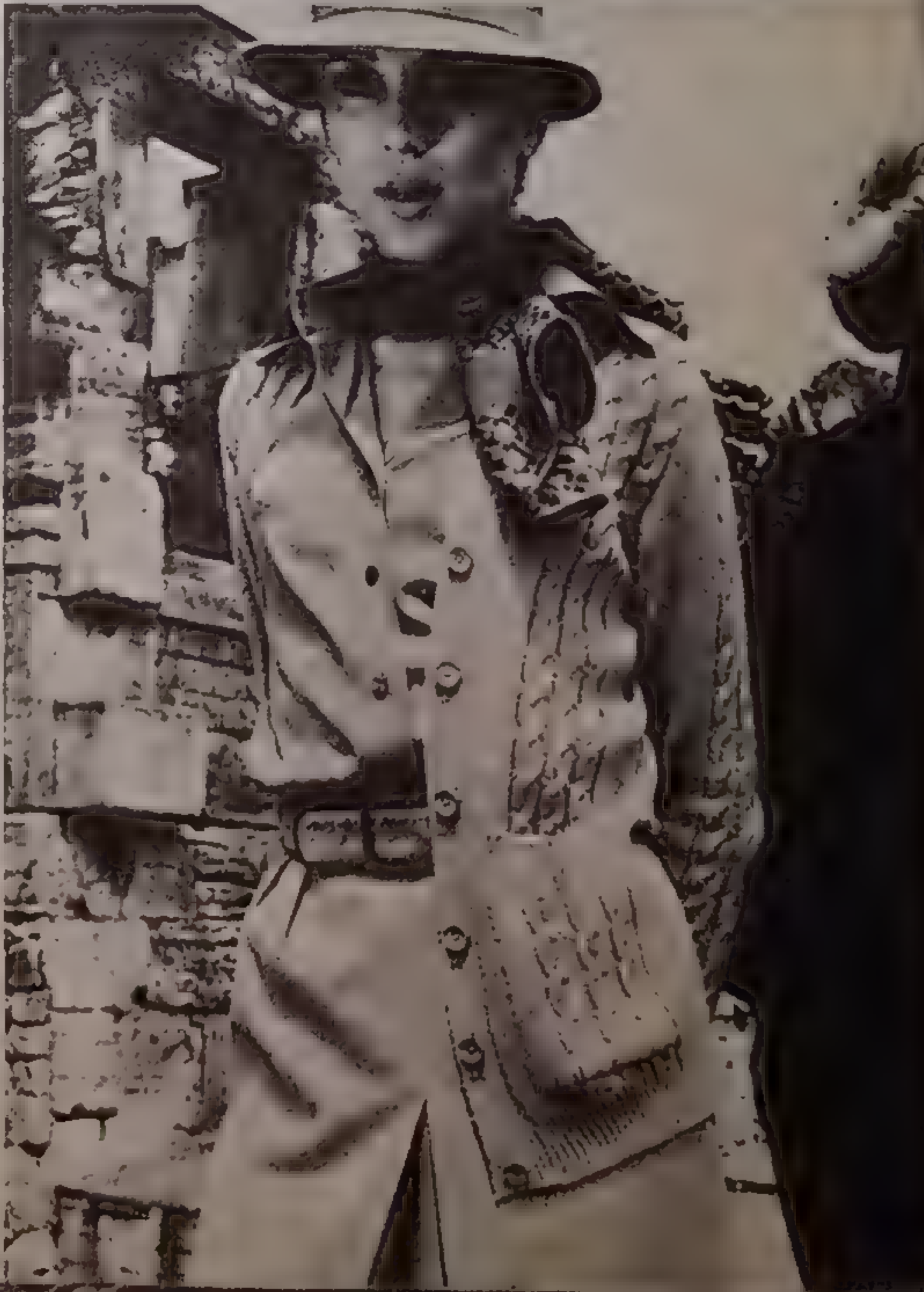
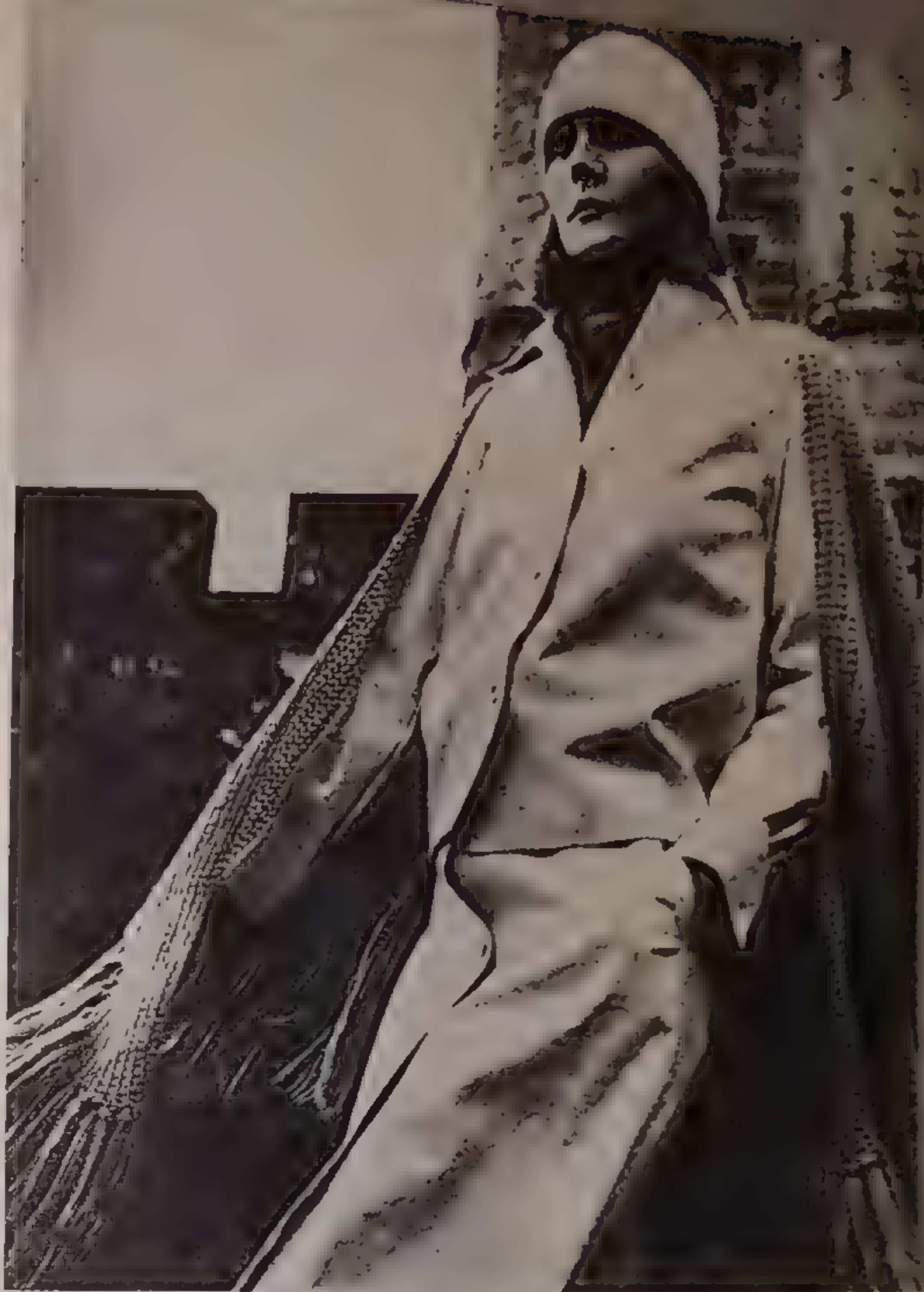
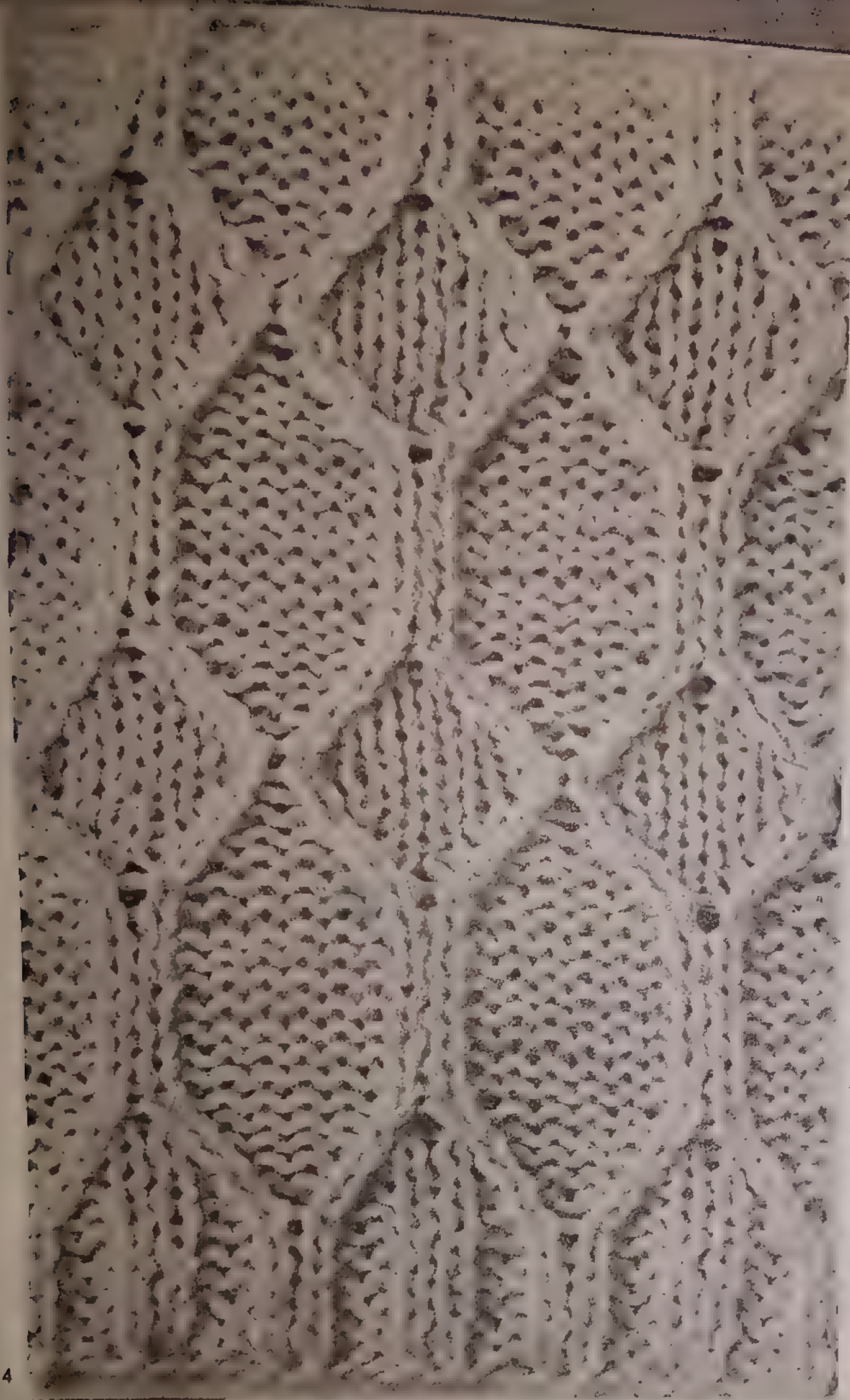
Описание вязки декоративных «шнурочков» и «прутиков» см. на стр. 41.

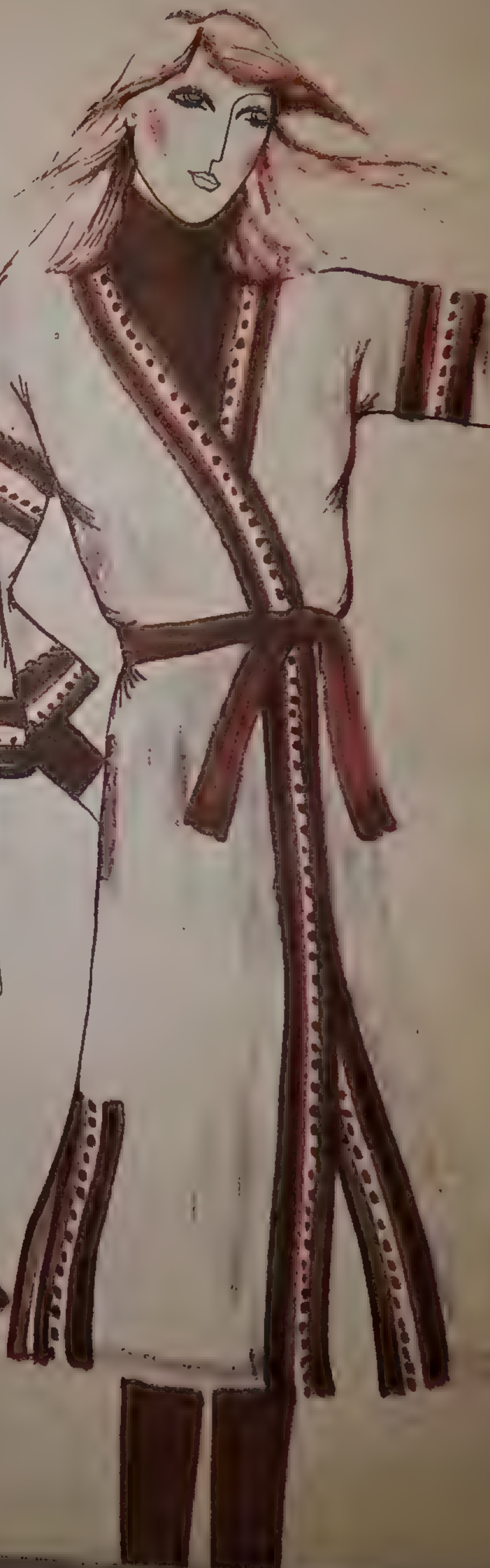
К жакету подходит связанный простой лицевой вязкой джемпер с высоким воротником. Юбку и колготки связать из ниток подходящего тона. Так получается модный комплект.

Репсовую поверхность жакета вязать пестрой: например, сделать 8 петель налицо и 6 петель наизнанку, дальше можно 4 петли налицо, 3 наизнанку и т. д.

Модели и образцы вязки АНУ СТРАНБЕРГ







22 // 21
20 // 19
18 // 17
16 // 15
14 // 13
12 // 11
10 // 9
8 // 7
6 // 5
4 // 3
2 // 1
2 1 2 1 2 1

20 // 19
18 // 17
16 // 15
14 // 13
12 // 11
10 // 9
8 // 7
6 // 5
4 // 3
2 // 1
2 1 2 1 2 1

жгу
кава
дел
жак
роу
цвет
[спи
лю

тину
При
ся и
ной
кры
ую
нали
лю
пере

Вяз
3b)
иде
тем
пета
над
Жан
вер
Пле
ков
кел

ка
виз
виз
тел
виз
кра
Мор

(Начало на стр. 42.)

жутом. Один ряд жута и на рукавах. Кант для края связать отдельно и пришить к готовому жакету-капю. «Прутики» и «шнурочки» из толстой нити другого цвета делают так: левую спицу [спинка спереди] провести в петлю «прутика» (рис. 4а), потом вы-



рис. 4

тащить из петли правую спицу. При этом петля «прутика» остается на левой спице, а петля основной вязки остается открытой. Открытую петлю взять снова на правую спицу и провязать две петли вместе [петлю «прутика» и петлю основной вязки]. После этого перенести также две петли.

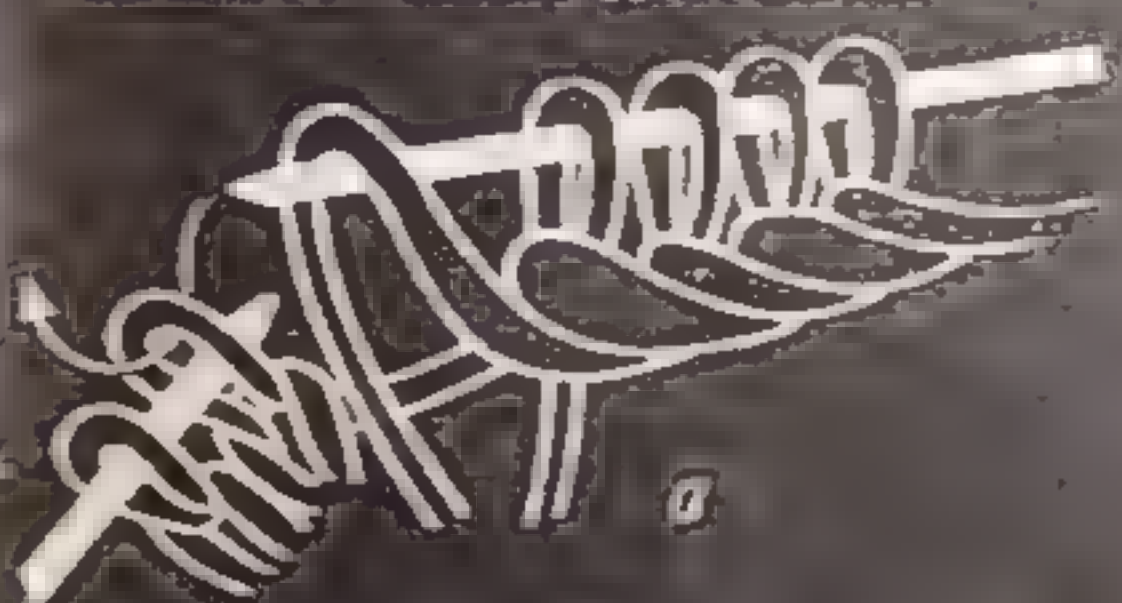


рис. 5

Вязание «шнурочка» [рис. 5а и 5б]: взять нить из спицы [нить идет спереди над спицей]. Затем сплести с левой спицы одну петлю и провязанной и сделать над ней виток.

Жакет-капюно длиной три четверти вязать резинкой. Плечевую деталь с рядом зубчиков вязать отдельно узором «иканья» [рис. 6]. В середине зубчи-



рис. 6

ка шнурочка [из одной петли вывязать 5, сделать три ряда и провязать вместе 5 наращенных петель]. Связав детали жакета, пришить к нему кант переднего края. Шнур скрутить из ниток.

Модель и узоры: АНУ СТРАНБЕРГ

(Начало на стр. 2.)

нитей. В середине ромба — двойной плоский узел двумя нитями вокруг восьми нитей. Когда ромб готов, разделить нити на три группы и вывязать четырьмя нитями вокруг четырех в средней группе два, а в крайних — по три двойных плоских узла. Также сплести вторую половину ручки, следя за тем, чтобы скрепляющие петли отдельных двойных плоских узлов во избежание перекручивания шли бы в одном направлении.

На основной шнур сумки (2—3 нити длиной в 30—40 см) прикрепить 36 нитей (длиной в 22 высоты сумки). Сложить нити вдвое вокруг основного шнура и закрепить простым двусторонним узлом, получив по два отдельных конца. Концы основного шнура прикрепить к ручке так, чтобы дальше можно было продолжать плетение вместе с нитями, оставшимися на концах ручки. Всего теперь 120 нитей. Вывязать 24 ряда тройных плоских узлов (сделать двойной плоский узел и затем еще один плоский узел). Связывать четырьмя нитями вокруг четырех нитей. В первом ряду и дальше через ряд по бокам остается по четыре несвязанных нити. Их не надо натягивать, чтобы при сшивании не обрывать нити (см. указание о сшивании большой светлой сумки). Во втором ряду по 15 рядов — по 15 узлов.

Дальше связать еще 15 рядов — в каждом ряду по 15 узлов. Нити, оставшиеся свободными на обоих концах, соединить узлами с изнанки и сделать кант сумки. Затем всеми 17 нитями сделать двойной узел на основном шнуре. Нить основного шнура положить, когда будет узел, в узел, прикрепить к основному шнуру и сшить все по бокам.

Классический жакет-капюно из шести ромбов, окаймленных двумя рядами бридочек, ромбы соединены тесьмой из 15 двойных плоских узлов (2 нити вокруг двух нитей). В середине ромба — тройной плоский узел (6 нитей вокруг шести нитей). В горизонтальном направлении присоединить к верхушкам ромбов тесьму двумя двойными плоскими узлами. Закончить клепан тесьмой из скрещенных узлов, концы тесьмы связать по четыре в узлы.

Обе стороны двух больших сумок связаны отдельно вместе с ручками, бока сшиты, а бахрома по низу сторон связана.

5. ТЕМНАЯ СУМКА (фото 5, стр. 3)

Плетение начинать с ручки. Ручка — тесьма, сплетенная двойными плоскими узлами, она заканчивается ромбом, окаймленным двумя рядами бридочек. В середине ромба — два двойных плоских узла: двумя нитями вокруг восьми нитей. Когда ромб готов, делить нити на три части и плести четырьмя нитями вокруг четырех нитей в средней части два и в крайних группах — по три двойных плоских узла. Взять нити в 8 раз длиннее высоты сумки и вместе с нитями ручки прикрепить их к основному шнуру сумки.

Сумка плетется сплошной сеточкой из тройных плоских узлов, ромбы на передней стороне сплетены так, чтобы между ними оста-

вались длинные свободные нити. Ромб сплетен из двух рядов бридочек — одной нитью водруг двух нитей. В середине ромба — два двойных плоских узла: двумя нитями вокруг восьми нитей. Бахрому по низу обеих сторон сумки завязать узлами, беря с той и с другой стороны по 8 нитей. Нити связывать мертвым узлом и крепко затягивать. До сшивания сумку рекомендуется проутюжить через влажную ткань.

(На фото в сумку для рельефности узора вложена белая бумага).

6. СВЕТЛАЯ СУМКА (фото 6, стр. 3)

Плетение начинать с середины ручки. Для основы ручки взять 20 нитей (8 высот сумки + длина ручки) и для плетения — 4 нити подлиннее. Сплести двойными плоскими узлами тесьму в 10 см — четырьмя длинными нитями вокруг 20 нитей. Дальше плести 1,5 см скрещенными узлами (делая плоский узел только с одной стороны) и 2 см двойными плоскими узлами. Наконец разделить 24 нити на три группы и сплести волнистыми узлами четырьмя нитями вокруг четырех три ряда длиной в 4 см (фото 3). В том же порядке сплести вторую половину ручки.

Для основного шнура сумки взять две нити, одну — немного длиннее ширины сумки и вторую — длиной около 3 м, свободные концы которой остаются для сшивания сумки. Кроме 48 нитей, оставшихся на концах ручки, нужны еще 40 нитей (в 8 высот сумки), сложить их вдвое и прикрепить к основному шнуру простыми двусторонними узлами. На середине основного шнура прикрепить 20 нитей, оставшиеся на концах ручки нити вплести одну за другой в бридочки и по обеим сторонам ручки прикрепить простыми двусторонними узлами еще по 10 нитей. Всего теперь на основном шнуре 128 нитей.

Вначале сплести двойными плоскими узлами 5 рядов столбиков, меняя после каждых 5 плоских узлов нити так, чтобы столбики следующего ряда приходились бы на промежутки предыдущего. Плести отдельными нитями — двумя вокруг двух.

Сетчатая поверхность сделана тройными плоскими узлами, четырьмя нитями вокруг четырех, т. е. по две вместе.

Декоративный мотив состоит из 9 ромбов, окаймленных двойными бридочками (фото 4). Ромбы плетутся отдельными нитями вокруг двух нитей. В середине ромба — тройной плоский узел шестью нитями вокруг шести нитей. Между ромбами один ряд тройных плоских узлов.

Ход работы на второй стороне сумки такой же, но декоративный мотив необязателен. Следить, чтобы остающиеся по краям через ряд четыре отдельные нити не слишком натягивались, а лежали бы дугами равной длины. Сложив рядом края обеих сторон сумки и совместив узлы, соединить дуги с изнанки двумя двойными плоскими узлами. Делать это двумя нитями, концы которых продернуты для удобства в штопальную иглу. Затем провести иглу через тройной плоский узел для соединения следующей дуги.

М. ПАЮМАА

ена

с. 170

1900



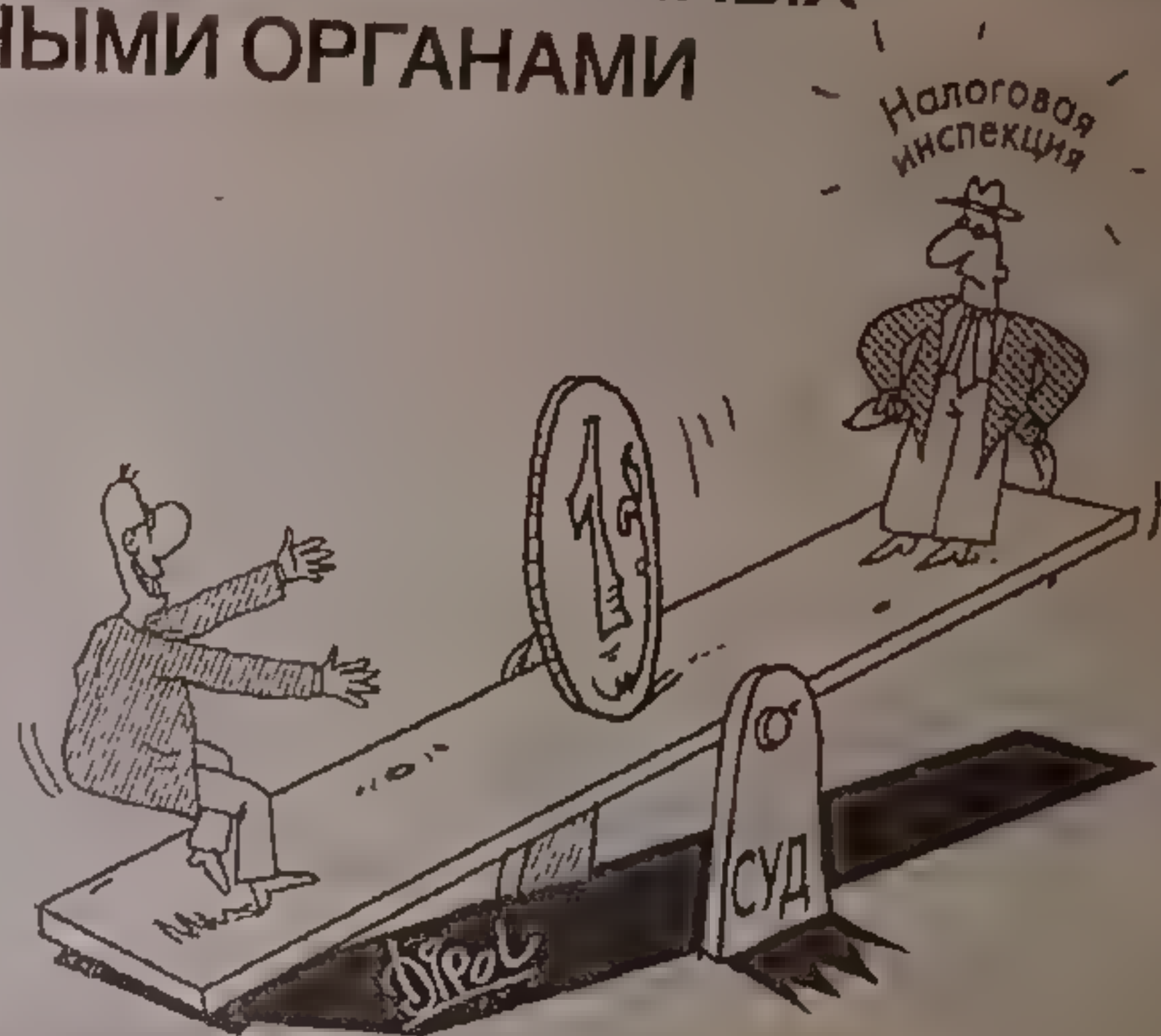
БУХ.1С®

Версия СООФИТ, г. Саратов

БУХГАЛТЕРСКИЙ ЕЖЕМЕСЯЧНИК ФИРМЫ "1С" № 6 (18), ИЮНЬ 2002

ВОЗМЕЩЕНИЕ УБЫТКОВ, ПРИЧИНЕННЫХ ГОСУДАРСТВЕННЫМИ ОРГАНАМИ

Недавно было опубликовано вынесенное Конституционным Судом Российской Федерации от 20 февраля 2002 года Определение № 22-О. В этом документе, пожалуй, впервые на столь высоком уровне был раскрыт вопрос о возмещении убытков, причиненных налогоплательщику незаконными решениями налоговых органов и незаконными действиями (бездействием) их должностных лиц. В частности речь в нем идет о возмещении государством расходов на представительство в суде. Комментирует Определение М.С. Мухин, начальник отдела документальных проверок Главного управления ФСНП России по Северо-Западному федеральному округу.



► Читайте на стр. 4

Оценка нерезализованной продукции и остатков НЗП

В этом материале профессор Санкт-Петербургского Государственного университета комментирует положения статьи 319 НК РФ и рассматривает вопросы об оценке нерезализованной продукции и остатков незавершенного производства. Техника расчета прямых расходов разобрана на практических примерах.

► СТР. 6

Налоговый учет расхода денежных средств

Мы продолжаем серию публикаций, посвященных налоговому учету, реализованному в конфигурациях «Бухгалтерский учет», «Производство+Услуги+Бухгалтерия» и Комплексной конфигурации «Бухгалтерия+Торговля+Склад+Зарплата+Кадры» для «1С:Предприятия 7.7». На этот раз будут рассмотрены регистры учета расхода денежных средств.

► СТР. 9

Бухгалтерский и управленческий учет

Конфигурация «Торговля+Склад» для «1С:Предприятия 7.7» предоставляет пользователям возможность одновременного ведения бухгалтерского и управленческого учета. Такие же возможности предоставлены пользователям Комплексной конфигурации «Бухгалтерия+Торговля+Склад+Зарплата+Кадры». В этом материале методисты фирмы «1С» рассказывают об организации такого учета.

► СТР. 14

Также читайте:

| | |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| НОВОСТИ | 23 |
| ПЕРЕДАЧА ДЕКЛАРАЦИИ В НАЛОГОВЫЙ ОРГАН ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ | 5 |
| ЕДИНЫЙ НАЛОГ НА ВМЕНЕННЫЙ ДОХОД В КОНФИГУРАЦИИ «ТОРГОВЛЯ+СКЛАД» | 13 |
| РАЗДЕЛЬНЫЙ УЧЕТ ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ОПЕРАЦИЙ ПРИ ИСЧИСЛЕНИИ НАЛОГОВОЙ БАЗЫ | 17 |
| СОВЕТЫ ЛИНИИ КОНСУЛЬТАЦИЙ И ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ | 16, 19-20 |

Подготовлено по материалам Интернет-ресурса для бухгалтеров ВУН.1С.RU

Зарегистрировано Минпечати России,
Рег. номер ПИ № 77-7182 от 30.01.2001
Учредитель: АОЗТ «1С Акционерное общество»

Главный редактор: Сергей Ругайн
Адрес редакции: 103030 Москва,
ул. Селезневская, дом 21

© 2002, фирма «1С». Перепечатка и иное использование возможно только с письменного разрешения редакции.

Распространитель: СООФИТ
Отпечатано в ОГУП
«РИК Полиграфия Поволжья»
Тираж 2000 экз, заказ № 2817
Адрес: г. Саратов, пр-т 50-лет Октября, 105
офис 200, 207
Тел.: 35-15-28, 37-61-24

Увеличен минимальный размер оплаты труда

Федеральным законом от 29.04.2002 № 42-ФЗ «О внесении дополнения в Федеральный закон «О минимальном размере оплаты труда» с 1 мая 2002 года МРОТ установлен в размере 450 рублей.

Минимальный размер оплаты труда, установленный вышеуказанным

Федеральным законом, применяется исключительно для регулирования оплаты труда, а также для определения размеров пособий по временной нетрудоспособности и выплат в возмещение вреда, причиненного увечьем, профессиональным заболеванием или иным повреждением здоровья, связан-

ными с исполнением трудовых обязанностей.

В иных целях (для исчисления налогов, сборов, штрафов и иных платежей в соответствии с законодательством РФ) по-прежнему применяется МРОТ в размере 100 рублей.

Изменена форма декларации по НДС

Минюст России 24 апреля зарегистрировал (№ 3403) приказ МНС России от 02.04.2002 № БГ-3-03/167. Этим документом внесены изменения и дополнения в п. 7 раздела I «Расчет общей суммы налога» декларации по налогу на добавленную стоимость, форма которой утверждена приказом МНС России от 26.12.2001 № БГ-3-03/572.

В декларацию добавлены строки, которые расшифровывают показатель «Сумма налога, предъявленная налогоплательщику и уплаченная им при приобретении

товаров (работ, услуг), подлежащая вычету» (строка 370).

Форма декларации включена в комплект форм регламентированной отчетности для «1С:Бухгалтерии 7.7» и «1С:Бухгалтерии 7.5». Получить обновленный комплект можно либо непосредственно в фирме «1С», либо у партнеров фирмы «1С» в вашем регионе. Подписчики диска ИТС получают обновления в составе этого диска либо по интернету при помощи функции Интернет-поддержки пользователей (ИПП) в их программе.

Регистрировать предприятия теперь будут налоговики

Недавно было принято постановление Правительства РФ от 17.05.2002 № 319 «Об уполномоченном федеральном органе исполнительной власти, осуществляющем государственную регистрацию юридических лиц». В соответствии с указанным документом, органом, на который, начиная с 1 июля 2002 года, будут возложены функции по осуществлению регистрации юридических лиц и ведению государственного реестра, стало Министерство РФ по налогам и сборам.

Напомним, что с 1 июля 2002 года вступает в силу Закон РФ «О государственной регистрации юридических лиц» и, соответственно, начинает действовать новый порядок регистрации

юридических лиц (подробнее о нем читайте на сайте www.buh.ru). В упомянутом законе все полномочия по регистрации юридических лиц отданы абстрактному «регистрирующему органу», конкретизация которого возлагалась на Правительство РФ. Вопрос о том, какой орган лучше справится с задачей регистрации юридических лиц, обсуждался очень долго. «Претендентов» было много, высказывались самые различные точки зрения. Однако победило Министерство РФ по налогам и сборам.

Теперь МНС России – официально уполномоченный орган, который призван осуществлять регистрацию юридических лиц.

Дополнения к порядку заполнения первичных документов

28 января Госкомстат России выпустил постановление № 5 «Об утверждении дополнений к указаниям по применению и заполнению унифицированных форм первичной учетной документации, утвержденных постановлением Госкомстата».

В соответствии с данным постановлением при оформлении приемки группы однотипных объектов основных средств, если эти объекты имеют одинаковую стоимость и куплены в одном месяце, можно составлять общий акт (накладную) приемки-передачи основных средств по форме № ОС-1.

Для отражения ввода и движения имущества, перешедшего в состав основных средств из категории малоценных и быстроизнашивающихся предметов, могут использоваться следующие формы первичных документов:

- форма № МБ-2 «Карточка учета малоценных и быстроизнашивающихся предметов»;
- форма № МБ-4 «Акт выбытия малоценных и быстроизнашивающихся предметов»;
- форма № МБ-7 «Ведомость учета выдачи спецодежды, спецобуви и предохранительных приспособлений»;
- форма № 8-МБ «Акт на списание малоценных и быстроизнашивающихся предметов».

Лицензия на аудиторскую деятельность

Минфин России в письме от 11.04.2002 № 28-05-01/781/СШ указал перечень документов, требований и условий, которым необходимо руководствоваться при подаче заявления о предоставлении лицензии на осуществление аудиторской деятельности.

В соответствии с постановлением Правительства РФ от 29.03.2002 № 190, утвердившим положение «О лицензировании аудиторской деятельности», лицензия на осуществление аудиторской деятельности выдается сроком на 5 лет. По заявлению лицензиата срок действия лицензии может продлеваться

на 5 лет неограниченное число раз.

Для получения лицензии необходимо наличие в штате аудиторской организации не менее 5 аудиторов, имеющих квалификационные аттестаты. Правда, этот подпункт вступит в силу только с 9 сентября 2003 года. До этой даты для получения лицензии необходимо, чтобы в уставном капитале аудиторской организации доля, принадлежащая аттестованным аудиторам (или получившим лицензию аудиторским организациям), составляла не менее 51 %.

В положении также указаны документы, которые необходимо предста-

вить в Минфин России (лицензирующий орган) для получения лицензии.

В письме указано, что за рассмотрение лицензирующим органом заявления о предоставлении лицензии, взимается лицензионный сбор в размере 300 рублей. За предоставление лицензии лицензионный сбор составит 1000 рублей. Также в письме указаны реквизиты для перечисления лицензионных сборов.

В документе, помимо этого, указан адрес для предоставления документов на лицензирование, а также контактные телефоны по вопросам приема документов и выдачи лицензий.

Новая редакция 1.1 типовой конфигурации «Финансовое планирование»

Выпущена новая редакция 1.1 типовой конфигурации «Финансовое планирование». Напомним, что она выпускается как отдельная конфигурация для программ системы «1С:Предприятие 7.7», и для ее работы требуется наличие компоненты «Оперативный учет».

Продукт «1С:Предприятие 7.7. Конфигурация «Финансовое планирование» представляет собой типовое решение для планирования и анализа финансовых потоков и структуры средств предприятия, предназначенное для широкого круга пользователей: как профессиональных финансистов, так и управленцев-практиков, не имеющих специального экономического образования. Конфигурация разработана при участии

консультационно-внедренческой фирмы «Инталев», г. Санкт-Петербург.

В новой редакции 1.1 конфигурации «Финансовое планирование» добавлена возможность группировать остатки по финансовым показателям и значения оборотов по статьям в соответствии с принятыми в практике финансового анализа структурами, что позволяет:

- определять текущую рентабельность предприятия как по плановым, так и по фактическим данным;
- оценивать влияние объемов продаж на изменение финансового результата, рассчитывать точку безубыточности, анализировать состояние активов и пассивов

предприятия с точки зрения ликвидности, платежеспособности и финансовой устойчивости;

- рассчитывать оборачиваемость средств и фондоотдачу.

В новую редакцию конфигурации также добавлены и другие полезные функции (подробнее см. на сайте www.buh.ru).

Зарегистрированные пользователи продукта «1С:Предприятие 7.7. Конфигурация «Финансовое планирование» могут получить дистрибутивы новой редакции 1.1 в порядке обновления релиза. Продукты, в поставку которых входит новая редакция 1.1 конфигурации «Финансовое планирование» поступили в продажу с 25 апреля 2002 года.

Обновления

Предлагаем вам ознакомиться с обновлениями типовых конфигураций экономических программ фирмы «1С», вышедшими в первой половине мая 2002 года. Напоминаем, что новые релизы и редакции вы можете получить непосредственно в фирме «1С» или у партнеров фирмы «1С» в вашем регионе. Пользователи Комплексной поставки «1С:Предприятия» и подписчики ежемесячного диска ИТС получают все обновления программ в составе очередного выпуска этого диска.

| Конфигурация | Редакция | Релиз |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------|
| 1С:Предприятие 7.7 | | |
| «1С:Бухгалтерия» | 4.2 | 7.70.428 |
| Среди прочих изменений, в новом релизе: | | |
| - получила дальнейшее развитие реализация налогового учета; | | |
| - добавлена новая форма декларации по налогу на добавленную стоимость. | | |
| «Производство + Услуги + Бухгалтерия» | 2.5 | 7.70.253 |
| «Зарплата + Кадры» | 2.0 | 7.70.209 |
| Среди прочих изменений, в новом релизе: | | |
| - реализован учет расходов на оплату труда для целей обложения налогом на прибыль организаций. Для каждой начисленной суммы существует возможность указать, как она будет отражена в учете расходов на оплату труда для целей обложения налогом на прибыль организаций; | | |
| - в соответствии с приказом МНС России от 01.02.2002 № БГ-3-05/49 обновлена печатная форма Расчета по авансовым платежам по ЕСН; | | |
| - в соответствии с приказом МНС России от 28.03.2002 № БГ-3-05/153 реализована утвержденная печатная форма расчета по авансовым платежам по страховым взносам в ПФР. | | |
| «Торговля + Склад» | 9.0 | 7.70.909 |
| «Бухгалтерия для бюджетных организаций» | 4.0 | 7.70.412 |
| Среди прочих изменений в новом релизе: | | |
| - внесены изменения в Бюджетные классификаторы; | | |
| - реализовано автоматическое заполнение поля «Назначение платежа» в платежных документах на уплату налогов, реализованы новые функции налогового учета. | | |
| «1С:Платежные документы» | — | 7.7.319 |
| «1С:Деньги 7.7» | — | 7.70.222 |
| Финансовое планирование | 1.1 | новая редакция |
| В новой редакции 1.1 конфигурации «Финансовое планирование» добавлена возможность группировать остатки по финансовым показателям и значения оборотов по статьям в соответствии с принятыми в практике финансового анализа структурами | | |

ВОЗМЕЩЕНИЕ УБЫТКОВ, ПРИЧИНЕННЫХ ГОСУДАРСТВЕННЫМИ ОРГАНАМИ

Михаил Сергеевич Мухин, начальник отдела документальных проверок Главного управления ФСНП России по Северо-Западному федеральному округу

Несмотря на поднятый вокруг этого Определения ажиотаж, его в отличие от многих других судебных актов едва ли можно отнести к категории революционных. В этом можно убедиться, проанализировав судебную практику по делам о возмещении убытков, причиненных неправомерными действиями (бездействием) должностных лиц государственных органов. Указанная практика представлена достаточно большим количеством дел, среди которых особое место занимают дела с участием налоговых органов. На последнем обстоятельстве следует остановиться особо, так как мнение о принципиальной невозможности возмещения убытков, причиненных ими и их должностными лицами, достаточно широко распространено среди налогоплательщиков. Как наиболее яркий пример, опровергающий его, можно привести постановление Федерального арбитражного суда Северо-Западного округа от 10.04.2000 г. по делу № А52/2495/99/2.

При рассмотрении указанного дела был установлен факт причинения вреда индивидуальному предпринимателю в результате конфискации и уничтожения принадлежавшего ему товара, которые были произведены во исполнение постановления суда о привлечении предпринимателя к ответственности в виде взыскания штрафа с конфискацией товара, впоследствии уничтоженного. В связи с тем, что постановление суда было отменено, а производство по делу об административном правонарушении в отношении предпринимателя прекращено за отсутствием события и состава правонарушения, истец предъявил иск о возмещении убытков за счет казны Российской Федерации. Арбитражный суд первой инстанции удовлетворил иск предпринимателя в полном объеме. Кассационная инстанция оставила решение суда первой инстанции без изменения.

Вместе с тем, следует признать, что далеко не все налогоплательщики пользуются своим правом на возмещение убытков, возникших вследствие незаконных решений налоговых органов и неправомерных действий (бездействий) их должностных лиц, хотя такое право и предусмотрено действующим законодательством (подпункт 14 пункта 1 статьи 21 Налогового кодекса Российской Федерации). Нельзя

обойти стороной и отрицательные для налогоплательщиков результаты рассмотрения подобных дел (например, постановление Федерального арбитражного суда Северо-Западного округа от 03.11.1997 г. по делу № А56-7517/97). Многие склонны усматривать в этом нежелание судов создавать подобные прецеденты, поскольку широкая практика возмещения таких убытков приведет к серьезным потерям бюджета. Такая точка зрения в принципе не может быть подтверждена либо опровергнута фактами. Поэтому принимать либо отвергать ее можно лишь при помощи ссылок на косвенные обстоятельства. Как показывает судебная практика, споры о возмещении убытков традиционно относятся к категории дел повышенной сложности, независимо от того, в рамках публично-правовых или частно-правовых отношений они возникли. Что же касается потенциальных потерь бюджета, то в последние годы уже сформировалась достаточно широкая практика бюджетных выплат хозяйствующим субъектам (возврат косвенных налогов, фактически не поступивших в бюджет, и проценты, предусмотренные статьями 78 и 176 НК РФ).

Итак, действующее законодательство Российской Федерации не содержит никаких препятствий для защиты прав и законных интересов налогоплательщиков, что подтверждает и сложившаяся судебная практика. В связи с этим можно сделать вывод, что открытое акционерное общество «Большевик», по жалобе которого было вынесено упомянутое определение, не в полной мере использовало возможности арбитражного судопроизводства (отрицательное для налогоплательщика решение арбитражного суда первой инстанции не было им обжаловано ни в апелляционном, ни в кассационном порядке). Так очевидная судебная ошибка, допущенная Арбитражным судом Москвы, оценившим расходы на представительство в суде как судебные расходы, послужила основанием для поспешного вывода ОАО «Большевик» о несоответствии Конституции Российской Федерации статей 15, 16 и 1069 Гражданского кодекса Российской Федерации.

Основное же значение Определения КС РФ от 20.02.2002 г. № 22-О состоит в том, что оно позволяет всем заинтересованным налогоплательщикам (а не только ОАО «Большевик») убедиться, что нормы законодательства, предусматривающие возмещение убытков, причиненных государственными органами, носят не декларационный, а вполне конкретный характер.

Возвращаясь к расходам налогоплательщика на представительство в суде, необходимо учесть их неоднородный характер. В частности, представительские функции могут быть возложены не только на юрисконсульта фирмы, но и на адвоката, либо на иное лицо, которое вправе быть представителем в суде. В случае привлечения к участию в судебном разбирательстве в качестве представителя лица, не состоящего в штате фирмы (на договорной основе), связь понесенных расходов с восстановлением нарушенного права очевидна. Этот факт если и не гарантирует последующего возмещения таких расходов за счет казны, то, во всяком случае, служит хорошей предпосылкой для этого (конечно же, если тяжба была выиграна налогоплательщиком, а не государственным органом). Если же интересы фирмы в судебном разбирательстве с налоговым органом представлял ее штатный работник (юрисконсульт), то возместить расходы на оплату его труда, скорее всего, будет достаточно проблематично. В силу пункта 2 статьи 15 ГК РФ под убытками понимаются расходы, которые лицо произвело или должно будет произвести для восстановления своего нарушенного права. Из этого можно сделать вывод о непосредственной направленности таких расходов на восстановление нарушенного права. В то же время лицо, связанное с фирмой трудовыми отношениями, получает вознаграждение за выполнение своих служебных обязанностей. К функциям юрисконсульта организации относится не только представительство в суде, но и выполнение всего объема юридической работы. Иными словами, фирма несет затраты на оплату труда юрисконсульта независимо от того, нарушены ли государственным органом ее права или нет. Вместе с тем, указанные затраты налогоплательщик с полным основанием вправе вклю-

Наши комментарии

5

читать в состав расходов, учитываемых при налогообложении прибыли, тогда как в отношении возмещаемых расходов это исключено.

Предсказать, насколько вышеназванное определение КС РФ скажется на активности налогоплательщиков, достаточно сложно. К сожалению, да-

леко не все налогоплательщики прибегают к судебной защите своих прав даже в тех случаях, когда неправомерность действий налоговых органов очевидна.

ПЕРЕДАЧА ДЕКЛАРАЦИИ В НАЛОГОВЫЙ ОРГАН ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ

Недавно был опубликован еще не прошедший процедуру государственной регистрации в Минюсте России приказ МНС России от 02.04.2002 № БГ-3-32/169. Этим приказом был утвержден Порядок представления налоговой декларации в электронном виде по телекоммуникационным каналам связи. Принятие этого приказа свидетельствует о существенных подвижках на пути предоставления налогоплательщикам возможности пересылать отчетность в электронном виде, избегая очередей в инспекциях. Однако для окончательной реализации этой задумки нужно решить ряд технических проблем.



Таким образом, фирма «ИС» готова к применению утвержденных приказом МНС России от 25.03.2002 № БГ-3-13/149 форматов: в частности, разработан комплект форм регламентированной отчетности, допускающий выгрузку на магнитный носитель данных форм налоговых деклараций в формате, утвержденном вышеупомянутым приказом. Однако начало фактического приема отчетности в электронном виде зависит от ряда других факторов.

В частности, необходимо предпринять меры по реализации Федерального закона от 10.01.2002 № 1-ФЗ «Об электронной цифровой подписи»: нужно организовать удостоверяющие центры, выдающие сертификаты ключей подписей для использования в информационных системах общего пользования.

Упомянутые в приказе «специализированные операторы связи» должны заключить с налоговыми органами соглашения по организации системы представления налоговой декларации в электронном виде.

Все используемые при передаче средства криптографической защиты информации должны быть сертифицированы Федеральным агентством правительственной связи и информации при Президенте РФ (ФАПСИ).

Помимо этого, сами налоговые органы должны подготовиться к приему отчетности в формате, утвержденном упомянутым приказом. Очевидно ожидать, что и сам формат еще будет претерпевать доработку и усовершенствование.

Вместе с тем, как только указанные выше вопросы будут решены, фирма «ИС» сможет передать пользователям своих экономических программ формы отчетности с возможностью выгрузки в электронном виде. И возможно, уже в скором времени бухгалтерам не придется стоять в очередях в налоговые инспекции.

Порядок, предусмотренный приказом, на первый взгляд довольно прост: отчетность в установленном формате, подписанная электронной цифровой подписью (ЭЦП) налогоплательщика, при помощи «специализированного оператора связи» передается в налоговый орган. Последний, в свою очередь, передает налогоплательщику квитанцию о ее приеме, подписанную уже ЭЦП уполномоченного лица налогового органа. Как видим, ничего сложного. Однако для начала реальной работы этого механизма необходимо сделать многое.

Фирма «ИС» уже давно принимает участие в разработке формата бухгалтерской и налоговой отчетности для передачи их в электронном виде в налоговые органы.

В частности, фирма «ИС» совместно с компанией «Таксом» участвовала в проводившемся УМНС по г. Москве в течение 1999-2001 годов эксперименте по передаче отчетности в электронном виде по каналам связи, который в данный момент перешел в стадию промышленной эксплуатации (сейчас ряд московских налоговых инспекций уже принимает отчетность по каналам связи). В рамках этого проекта фирма «ИС» разработала модуль выгрузки бухгалтерской и налоговой отчетности, осуществляла методическую поддержку проекта, принимала участие в разработке открытого формата обмена бухгалтерской и налоговой отчетностью между налогоплательщиком и ИМНС.

НАЛОГОВЫЙ УЧЕТ: КАК ОЦЕНИВАТЬ НЕРЕАЛИЗОВАННУЮ ПРОДУКЦИЮ И ОСТАТКИ НЕЗАВЕРШЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА?

Для того, чтобы составить декларацию по налогу на прибыль бухгалтерам необходимо рассчитать сумму прямых расходов, уменьшающих доходы от реализации, т.е. распределить общую сумму прямых расходов между реализованной и нерезализованной готовой продукцией. Порядок этого распределения изложен в статье 319 НК РФ, однако текст этой статьи очень сложен и запутан. Чтобы помочь бухгалтеру разобраться в этой ситуации, Виктор Владимирович Патров д. э. н., профессор Санкт-Петербургского Государственного университета, член Методологического совета по бухгалтерскому учету при Минфине России в этой статье комментирует соответствующие положения Налогового кодекса РФ.

В ст. 319 НК РФ определен совершенно новый, незнакомый и непривычный для бухгалтера порядок распределения расходов, которые уменьшают налогооблагаемую прибыль между тремя суммами:

- остатками незавершенного производства;
- остатками готовой продукции и товаров отгруженных;
- реализованной продукцией.

Нужно понимать, что расчеты эти должны осуществляться независимо от исчисления бухгалтерской себестоимости, т.е. в налоговом учете. Они совершенно не связаны с тем, что бухгалтер отражает в проводках на счетах.

Согласно ст. 247 НК РФ объектом налогообложения по налогу на прибыль признается прибыль, полученная организацией. Прибылью является полученный доход, уменьшенный на величину произведенных расходов.

Прежде всего, нужно определить, с тем, какие вообще расходы включаются в себестоимость.

Налоговое законодательство устанавливает классификацию доходов и расходов организаций, целью которой является определение их влияния на размер налогооблагаемой прибыли.

Все доходы и расходы организации делятся на две группы:

1. Доходы и расходы, учитываемые при исчислении налогооблагаемой прибыли.

2. Доходы и расходы, не учитываемые при исчислении налогооблагаемой прибыли.

Первая из названных групп в свою очередь подразделяется на:

- 1) доходы и расходы, связанные с реализацией товаров (работ, услуг);
- 2) внереализационные доходы и расходы.

Расходы, учитываемые при исчислении налогооблагаемой прибыли как связанные с реализацией товаров (работ, услуг) по способам включения их сумм в расчет налогооблагаемой базы также делятся на две группы: прямые и косвенные.

Прямые и косвенные расходы

Согласно ст. 318 НК РФ, расходы на производство и реализацию, осуществленные в течение отчетного (налогового) периода, подразделяются на прямые и косвенные.

К прямым расходам относятся:

- материальные расходы (пп. 1 п. 1 ст. 254 НК РФ);
- расходы на оплату труда (ст. 255 НК РФ);
- амортизационные отчисления по основным средствам, непосредственно используемым при производстве товаров, работ, услуг.

К косвенным расходам относятся все иные суммы расходов, осуществляемые налогоплательщиком в течение отчетного (налогового) периода.

При этом сумма косвенных расходов на производство и реализацию, осуществленных в отчетном (налоговом) периоде, в полном объеме относится на уменьшение доходов от производства и реализации данного отчетного (налогового) периода.

Сумма прямых расходов, осуществленных в отчетном (налоговом) периоде, также уменьшает доходы от реализации отчетного (налогового) периода, за исключением сумм прямых расходов, распределяемых на остатки неза-

вершенного производства, готовой продукции на складе и отгруженной, но не реализованной в отчетном (налоговом) периоде продукции.

Таким образом, первый вывод, который мы должны сделать, заключается в том, что в расчет оценки остатков незавершенного производства и нерезализованной продукции включаются только расходы организации, отражаемый в налоговом учете как прямые.

Идея содержания ст. 319 НК РФ заключается в том, чтобы установить порядок распределения прямых расходов, связанных с реализацией, между:

- 1) реализованной продукцией;
- 2) нерезализованной продукцией и остатком незавершенного производства.

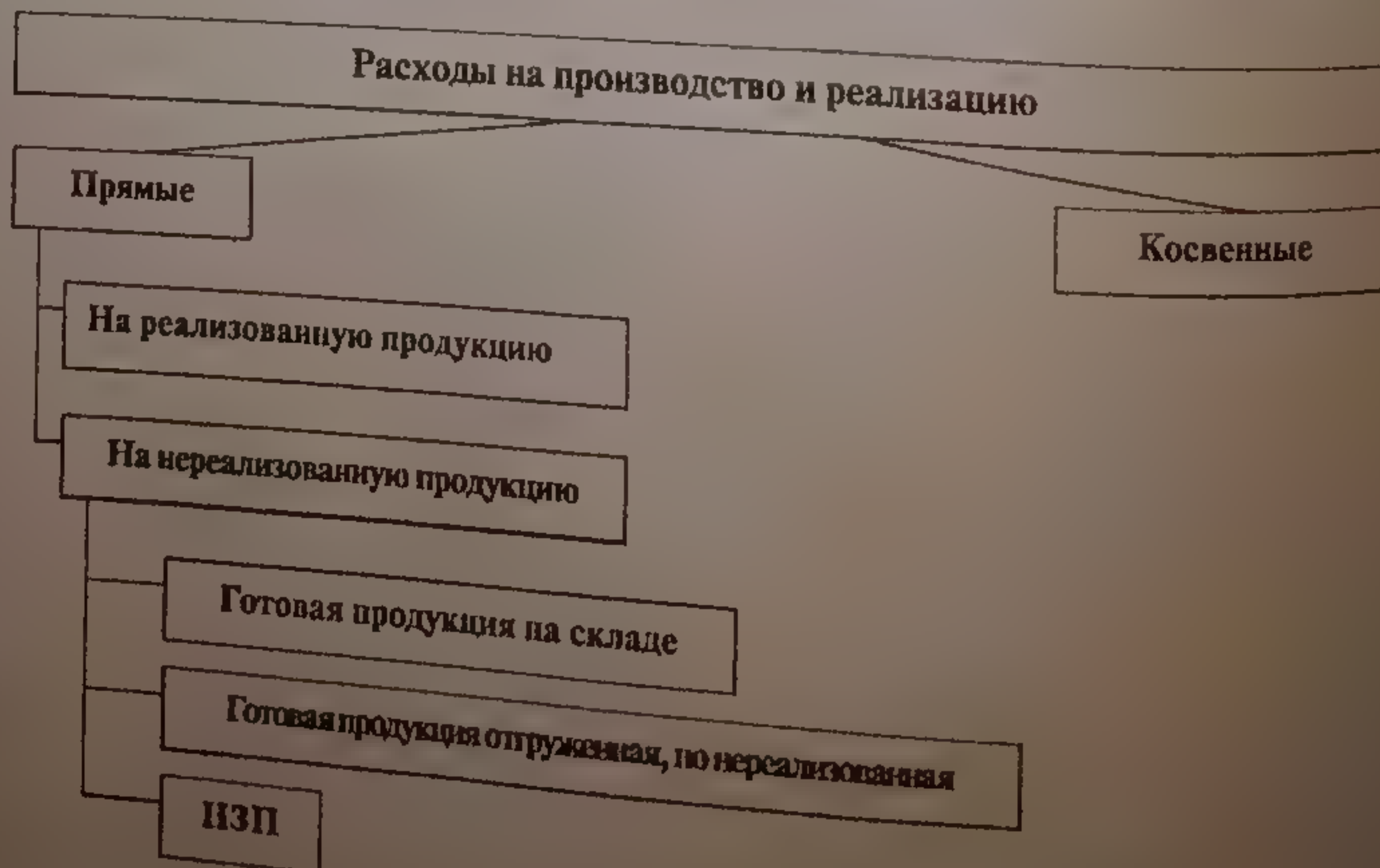
При этом оценка второй из выделенных групп расходов предполагает их разделение на:

- готовую продукцию на складе;
- готовую продукцию отгруженную, но не реализованную;
- остаток незавершенного производства.

Схема такого распределения представлена рис. 1.

Самое важное, что в данном случае

Рис. 1. «Схема распределения расходов на производство и реализацию»

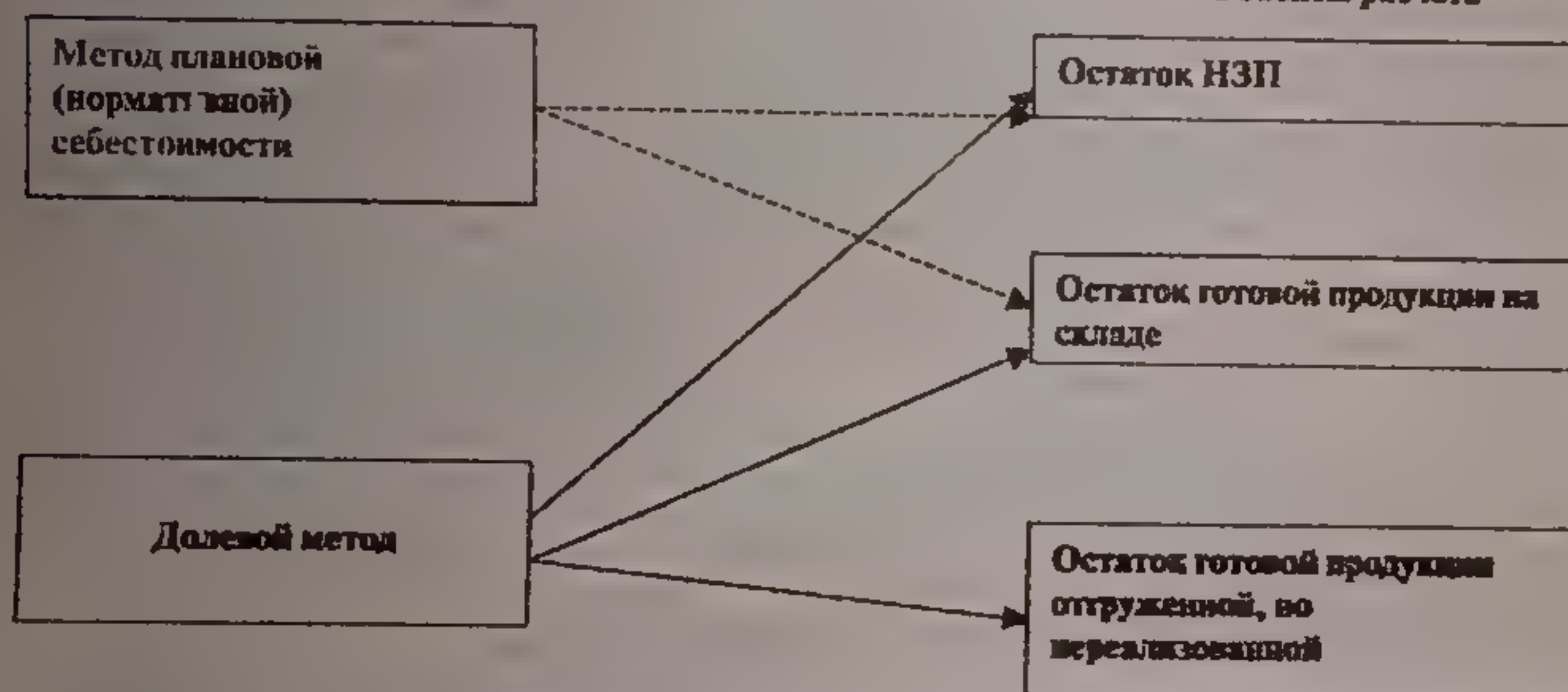


должен уяснить бухгалтер — это то, что расчет, выполняемый в соответствии со ст. 319 НК РФ, — это не исчисление себестоимости продукции (это нам нужно делать в бухгалтерском учете), а распределение уменьшающих налогооблагаемую прибыль расходов, связанных с реализацией, по налоговым периодам.

В ст. 319 НК РФ для оценки остатков незавершенного производства (в дальнейшем НЗП), готовой продукции на складе и готовой продукции отгруженной, но не реализованной, рекомендуется использовать два метода:

- долевого*;
- плановой (нормативной) себестоимости.

Варианты расчета



Порядок расчета прямых расходов на не реализованную продукцию

Варианты расчета суммы прямых расходов, относящихся к остаткам НЗП, готовой продукции на складе и готовой продукции отгруженной, но не реализованной, представлены на рис. 2.

Долевой метод расчета прямых расходов может применяться для оценки всех видов активов, а метод плановой (нормативной) себестоимости только для оценки остатков НЗП и готовой продукции на складе.

Долевой метод расчета

При использовании долевого метода прямые расходы определяются:

- на остаток НЗП — исходя из его доли в исходном сырье (в натуральных

***Примечание:** Термин «долевой» в тексте статьи 319 НК РФ не применяется. Однако поскольку в данной статье постоянно упоминается слово «доля», мы считаем корректным использование данного термина.

| Виды расходов | Стадии производства | | | Итого |
|---------------|---------------------|-----|-----|-------|
| | 1* | 2* | 3* | |
| Материальные | 300 | 60 | 40 | 400 |
| Оплата труда | 20 | 150 | 70 | 240 |
| Амортизация | 5 | 10 | 3 | 18 |
| Итого | 325 | 220 | 113 | 658 |

измерителях) за минусом технологических потерь;

- на остаток готовой продукции на складе — исходя из его доли в общем объеме готовой продукции на складе на начало периода и выпущенной готовой продукции за период (в натуральных измерителях);
- на остаток готовой продукции отгруженной, но не реализованной — исходя из его доли в общем объеме

Объекты расчета

Таблица 1. Нормы прямых расходов по изделию «А» (руб.)

сырья одно наименование материалов, который имеет наибольший удельный вес в общей сумме материальных расходов.

Метод плановой (нормативной) себестоимости

При распределении прямых расходов методом плановой (нормативной) себестоимости следует по каждому виду продукции разработать нормы прямых расходов по их видам и стадиям производства, а также составить смету (калькуляцию себестоимости) одной единицы изделия. Примерную методику этих расчетов см. в таблицах 1 и 2. Из этих таблиц следует, что плановая (нормативная) себестоимость 1 единицы изделия «А» равна 658 руб.

По окончании месяца необходимо определить число изделий, незавершенных производством, на каждой стадии производства на основании данных производственного (оперативного) учета или результатов инвентаризации НЗП.

В составе НЗП на конец месяца имелось 9 изделий «А» в т.ч.:

- прошедших 1-ю стадию обработки — 6;
- прошедших 2-ю стадию обработки — 3.

Отсюда стоимость остатков НЗП изделия «А» составляет:

- на 1-ой стадии — 1950 руб. (6 * 325);
- на 2-ой стадии — 1635 руб. (3 * 545).

ИТОГО: 3585 руб.

За месяц было отгружено покупателям 150 изделий «А», остаток на складе на конец месяца — 30. Отсюда плановая (нормативная) себестоимость изделия «А»:

- отгруженного за месяц — 98 700 руб. (150 * 658);
- оставшегося на складе — 19 740 руб. (30 * 658).

Таблица 2. Нормы прямых расходов по стадиям производства изделия «А» (руб.)

| Стадии | Виды прямых расходов | | | Итого |
|--------|----------------------|--------------|-------------|-------|
| | Материальные | Оплата труда | Амортизация | |
| 1 | 300 | 20 | 5 | 325 |
| 2 | 360 (300+60) | 170 (20+150) | 15 (5+10) | 545 |
| 3 | 400 (360+40) | 240 (170+70) | 18 (15+3) | 658 |

Особенности оценки НЗП в организациях, выполняющих работы и оказывающих услуги

Для организаций, выполняющих работы и оказывающих услуги, п. 4 ст. 319 НК РФ предусмотрен порядок оценки НЗП, указанный в п. 1 этой же статьи. При этом в сумму прямых расходов кроме расходов, предусмотренных п. 1 ст. 318 НК РФ, предписано дополнительно включить расходы на оплату труда основного производственного персонала и суммы единого социального налога (взноса), начисленного на эту оплату. По нашему мнению, включать дополнительно в состав прямых расходов сумму расходов на оплату труда основного производственного персонала не нужно, поскольку они уже включены в сумму расходов на оплату труда по статье 255 НК РФ.

Техника расчета прямых расходов, уменьшающих доходы от реализации

Введем условные обозначения:

ПРНзп_н и ПРНзп_к — прямые расходы на НЗП соответственно на начало и конец периода;

ПРгпс_н и ПРгпс_к — прямые расходы на остаток готовой продукции на складе соответственно на начало и конец периода;

ПРгпо_к — прямые расходы на остаток готовой продукции, отгруженной, но не реализованной соответственно на начало и конец периода.

Порядок расчета прямых расходов, уменьшающих доходы от реализации, может быть представлен следующим образом:

1. $ПРп + ПРНзп_н = ПР1$
2. Рассчитать ПРНзп_к
3. $ПР1 - ПРНзп_к = ПР2$
4. $ПР2 + ПРгпс_н = ПР3$
5. Рассчитать ПРгпс_к
6. $ПР3 - ПРгпс_к = ПР4$
7. $ПР4 + ПРгпо_н = ПР5$
8. Рассчитать ПРгпо_к
9. $ПРуд = (ПРНзп_н + ПРгпс_н + ПРгпо_н) + ПРп - (ПРНзп_к + ПРгпс_к + ПРгпо_к)$

Пояснения к расчету

1. Показатели ПР1 (1), ПР2 (4) и ПР5 (7) — это прямые расходы, из которых нужно выделить расходы, относящиеся соответственно к остаткам на конец месяца:

- незавершенного производства;
- готовой продукции на складе;
- готовой продукции отгруженной, но не реализованной.

2. Показатели ПРНзп_к (2), ПРгпс_к (5) и ПРгпо_к (8) последовательно вычитаются из ПР1 (3), ПР3 (6) и ПР5 (9).

3. Показатели ПРНзп_н, ПРгпс_н, ПРгпо_н берутся из аналогичного расчета за предыдущий период.

4. Показатель ПРп определяется на основании данных налогового учета.

5. Методика расчета показателя по строке 1 вытекает из п. 1 статьи 319 НК РФ, где, в частности, говорится: «сумма остатков незавершенного производства на конец текущего месяца включается в состав расходов на производство и реализацию следующего месяца».

По строкам 4 и 7 расчета статьей 319 НК РФ добавление показателей ПРгпс_н и ПРгпо_н прямо не предусмотрено. Однако в Методических рекомендациях по применению главы 25 «Налог на прибыль организаций» НК РФ в пояснениях к статье 319 сказано: «При применении предлагаемого механизма распределения прямых расходов следует учитывать переходящие остатки на начало месяца готовой продукции и отгруженной продукции». Отсюда логично вытекает вывод, что следует учитывать и суммы прямых расходов, приходящихся на остатки на начало месяца и готовой продукции на складе и отгруженной продукции.

Пример

ПРНзп_н = 10 000 руб.;

ПРгпс_н = 2 000 руб.;

ПРп = 140 000 руб.

Отгруженной, но не реализованной продукции не было.

Для расчета долевым методом

Исходное сырье (т):

- в выпущенной продукции за период — 9 000;

- в НЗП на конец периода — 1 000;

ИТОГО: 10 000.

Готовая продукция (шт.):

- отгруженная за период — 2 000;
- оставшаяся на складе на конец периода — 740;

ИТОГО: 2 740.

Для расчета методом плановой (нормативной) себестоимости

Плановая (нормативная) себестоимость:

- остатка НЗП на конец периода — 15 000 руб.;
- выпущенной продукции за период — 105 000 руб.;

ИТОГО: 120 000 руб.

Плановая (нормативная) себестоимость:

- отгруженной продукции за период — 100 000 руб.;

- остатка продукции на складе на конец периода — 40 000 руб.;

ИТОГО: 140 000 руб.

В статье 319 НК РФ и Методических рекомендациях по применению главы 25 НК РФ говорится о доле остатков готовой продукции в объеме продукции на складе на начало периода и выпущенной готовой продукции за период. Однако, вспомнив формулу баланса готовой продукции:

$$ЗН + В = О + ЗК$$

где ЗН — остаток готовой продукции на складе на начало периода;

В — выпуск готовой продукции за период;

О — отгрузка готовой продукции за период

ЗК — остаток готовой продукции на складе на конец периода.

Поскольку левая и правая части этой формулы равновелики, мы для удобства расчетов будем использовать правую часть баланса, ибо в ней показывается остаток готовой продукции на складе на конец периода, который и требуется оценить.

Расчет суммы прямых расходов, уменьшающих доходы от реализации долевым методом

1. Доля НЗП на конец периода в общем объеме исходного сырья: --

$$1000 : 10000 \times 100 = 10\%$$

2. Доля остатка готовой продукции на складе на конец периода в общем объеме отгруженной продукции за период и остатка продукции на складе на конец периода:

$$740 : 2740 \times 100 = 27\%$$

3. Прямые расходы, приходящиеся на остаток на конец периода:

а) НЗП:

$$(140\,000 + 10\,000) : 100 \times 10 = 15\,000;$$

б) Готовой продукции на складе:

$$150\,000 - 15\,000 = 135\,000$$

$$135\,000 + 2\,000 = 137\,000$$

$$137\,000 : 100 \times 27 = 36\,990$$

4. Прямые расходы, уменьшающие доходы от реализации:

$$(10\,000 + 2\,000) + 140\,000 - (15\,000 + 36\,990) = 100\,010$$

Расчет суммы прямых расходов, уменьшающих доходы от реализации методом плановой (нормативной) себестоимости

1. Отношение остатка НЗП на конец периода к общей сумме выпущенной продукции за период и остатка НЗП на конец периода:

$$15\,000 : 120\,000 \times 100 = 12,5\%$$

2. Отношение остатка продукции на складе на конец периода к общей сумме отгруженной продукции за период и остатка продукции на складе на конец периода:

$$40\,000 : 140\,000 \times 100 = 28,57\%$$

3. Прямые расходы, приходящиеся на остаток на конец периода:

а) НЗП:

$$(140\,000 + 10\,000) : 100 \times 12,5 = 18\,750;$$

б) Готовой продукции на складе:

$$150\,000 - 18\,750 = 131\,250$$

$$131\,250 + 2\,000 = 133\,250$$

$$133\,250 : 100 \times 28,57 = 38\,070$$

4. Прямые расходы, уменьшающие доходы от реализации:

$$(10\,000 + 2\,000) + 140\,000 - (18\,750 + 38\,070) = 95\,180.$$



Статьи этого раздела и многие другие интересные материалы для пользователей «1С:Предприятия» размещены в очередном выпуске ежемесячного диска Информационно-технологического сопровождения программ «1С:Предприятия». О подписке на диск ИТС спрашивайте у партнеров фирмы «1С» в вашем регионе.

НАЛОГОВЫЙ УЧЕТ РАСХОДА ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ

Не секрет, что даже у квалифицированного бухгалтера может не хватить опыта, сил и времени, чтобы проработать систему ведения налогового учета на своем предприятии «с нуля» в соответствии с требованиями 25 главы Налогового кодекса РФ и рекомендаций МНС России. Поэтому очень многие бухгалтеры пользуются методикой ведения налогового учета, реализованной в программах фирмы «1С», в которых противоречия между различными инструкциями уже сглажены и согласованы методистами-разработчиками. Этим материалом мы открываем серию публикаций, в которых методисты фирмы «1С» расскажут об организации налогового учета в наших программах. Начнем мы с налогового учета расхода денежных средств в типовых конфигурациях «Бухгалтерский учет», «Производство+Услуги+Бухгалтерия», а также Комплексной конфигурации для «1С:Предприятия 7.7».

Для целей налогового учета отражаются расходы организацией денежных средств (из кассы или с расчетного счета), влияющие на расчет налоговой базы в текущем отчетном (налоговом) периоде или в будущих периодах.

Расходы денежных средств, не влияющие на расчет налоговой базы, в налоговом учете не отражаются. В частности, не отражаются следующие расходы денежных средств:

- выдача наличных денежных средств подотчетному лицу;
- выплата заработной платы;
- поступление в кассу средств, снятых с расчетного счета;
- внесение на расчетный счет средств из кассы.

Отражение расхода денежных средств в налоговом учете

Поступления денежных средств в налоговом учете отражаются с помощью налогового документа «Расход денежных средств» (меню «Налоговый учет - Налоговый учет движения денежных средств»).

Каждый расход отражается в документе «Расход денежных средств» отдельной строкой табличной части. От-

дельные операции по расходу денежных средств за один день можно отразить в одном документе.

В полях «Контрагент» и «Договор» указывается получатель и договор, по которому произведена оплата. Эти сведения будут отражены в регистре учета расхода денежных средств как основание расхода.

Для целей налогового учета и в соответствии с рекомендациями МНС России различают следующие условия (виды) расхода:

- оплата полученного имущества, работ, услуг, прав;
- аванс под поставки имущества, работ, услуг, прав;
- взносы, вклады и иные обязательные платежи;
- расходы по оплате услуг кредитных организаций;
- предоставление средств на условиях возврата;
- возврат ранее полученных авансов;
- взносы по добровольному долгосрочному страхованию жизни работников, пенсионному страхованию, негосударственному пенсионному обеспечению работников;
- взносы по добровольному личному страхованию, предусматривающему оплату страховщиками медицинских расходов;
- взносы по добровольному личному страхованию, заключенному исключительно на случай наступления смерти или утраты трудоспособности.

страхованию, заключенному исключительно на случай наступления смерти или утраты трудоспособности;

- расходование целевых средств;
- иные виды расходов.

Наименование операции. В этом поле указывается вспомогательная информация, служащая для идентификации операции: содержание операции, ссылка на первичный документ и т.п.

Статья расходов на страхование, сотрудник. Эти поля заполняются только для следующих видов расходов:

- взносы по добровольному долгосрочному страхованию жизни работников, пенсионному страхованию, негосударственному пенсионному обеспечению работников;
- взносы по добровольному личному страхованию, предусматривающему оплату страховщиками медицинских расходов;
- взносы по добровольному личному страхованию, заключенному исключительно на случай наступления смерти или утраты трудоспособности.

В поле «Статья расходов на страхование» указывается соответствующая статья расходов будущих периодов («Расходы будущих периодов»). Предполагается, что по договору страхования осуществляется авансовое перечисление платежа (взноса) в счет страхования работников на срок более одного отчетного (налогового) периода. Если договор страхования заключен на равных условиях для нескольких работников, то можно использовать одну и ту же статью расходов будущих периодов.

В поле «Сотрудник» указывается застрахованный работник.

Сумма расхода, включая НДС, указывается на основании первичных документов, подтверждающих расход. Эта сумма отражается в регистре учета операций по движению дебиторской и

Рис. 1. Документ «Расход денежных средств»

| Расход денежных средств № 000007 | | | | | |
|----------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|
| 27.02.2002 | | | | | |
| № | Контрагент | Условия оплаты | Сумма | Платежная сумма | Платежная сумма |
| 1 | Всеславская | Оплата полученного имущества, работ, услуг, прав | 52000.00 | 52000.00 | 52000.00 |
| 2 | Всеславская | Аванс под поставки имущества, работ, услуг, прав | 174000.00 | 174000.00 | 174000.00 |
| 3 | Всеславская | Взносы по добровольному долгосрочному страхованию жизни работников, пенсионному страхованию, негосударственному пенсионному обеспечению работников | 36000.00 | 36000.00 | 36000.00 |
| 4 | Всеславская | Взносы по добровольному личному страхованию, предусматривающему оплату страховщиками медицинских расходов | 30000.00 | 30000.00 | 30000.00 |
| 5 | Всеславская | Взносы по добровольному личному страхованию, заключенному исключительно на случай наступления смерти или утраты трудоспособности | 10000.00 | 10000.00 | 10000.00 |
| Итого: | | | 308000.00 | 308000.00 | 308000.00 |

кредиторской задолженности.

НДС в том числе. Сумма налога на добавленную стоимость с суммы расхода. Это поле заполняется только для условий поступления «Оплата полученного имущества, работ, услуг, прав» и «Возврат ранее полученных авансов».

Для условия поступления «Оплата полученного имущества, работ, услуг, прав» сумма НДС должна соответствовать сумме, указанной в записи книги покупок. НДС в этом случае исчисляется по установленной ставке (20%, 10%).

Для условия поступления «Возврат ранее полученных авансов» сумма НДС

должна соответствовать сумме, указанной в сторнирующей записи книги продаж. НДС в этом случае исчисляется по расчетной ставке (16.67%, 9.09%).

Валютная сумма, валюта. Сумма в валюте и валюта указывается только для валютных платежей.

Формирование проводок по счетам налогового учета

При проведении документа формируются проводки по вспомогательным забалансовым счетам в зависимости от указанного условия (вида) расхода. В таблице 1 приведено соответствие формируемых проводок условиям (видам) расходов, а

также указаны реквизиты документа, определяющие суммы и объекты аналитического учета проводок. (см. таблицу 1).

Автоматическое заполнение документа «Расход денежных средств»

Автоматическое формирование документов за период выполняется из журнала документов «Налоговый учет движения денежных средств» по кнопке «Заполнить». Автозаполнение табличной части документа за конкретный день выполняется из формы документа по кнопке «Заполнить». При автоматическом

Таблица 1

| Условия или виды расходов | Счет дебета | Аналитика | Сумма проводки |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Оплата полученного имущества, работ, услуг, прав | Н13.02 «Движение кредиторской задолженности» | Контрагент; Договор | Сумма |
| | Н13.03 «НДС по кредиторской задолженности» | Контрагент; Договор | НДС в том числе |
| Аванс под поставки имущества, работ, услуг, прав | Н13.01 «Движение дебиторской задолженности» | Контрагент; Договор | Сумма |
| Взносы, вклады и иные обязательные платежи | Проводки не формируются | | |
| Расходы по оплате услуг кредитных организаций | Н09 «Внереализационные расходы» | Значение перечисления «Внереализационны с расходы» - «Услуги банков» | Сумма |
| Предоставление средств на условиях возврата | Н13.01 «Движение дебиторской задолженности» | Контрагент; Договор | Сумма |
| Возврат ранее полученных авансов | Н13.02 «Движение кредиторской задолженности» | Контрагент; Договор | Сумма |
| | Н13.03 «НДС по кредиторской задолженности» | Контрагент; Договор | НДС в том числе |
| Взносы по добровольному долгосрочному страхованию жизни работников, пенсионному страхованию, негосударственному пенсионному обеспечению работников | Н04.05 «Расходы будущих периодов по добровольному страхованию по договорам долгосрочного страхования жизни работников, пенсионного страхования и (или) негосударственного пенсионного обеспечения работников» | Статья расходов на страхование; Сотрудник | Сумма |
| Взносы по добровольному личному страхованию, предусматривающему оплату страховщиками медицинских расходов | Н04.06 «Расходы будущих периодов по добровольному личному страхованию, предусматривающему оплату страховщиками медицинских расходов» | Статья расходов на страхование; Сотрудник | Сумма |
| Взносы по добровольному личному страхованию, заключенному исключительно на случай наступления смерти или утраты трудоспособности | Н04.07 «Расходы будущих периодов по договорам добровольного личного страхования, заключаемым исключительно на случай наступления смерти или утраты трудоспособности» | Статья расходов на страхование; Сотрудник | Сумма |
| Расходование целевых средств | Н12 «Учет целевого финансирования» | нет | Сумма |
| Иные виды расходов | Проводки не формируются | | |

ческом заполнении документов используются данные бухгалтерского учета.

Конфигурация «Бухгалтерский учет»

При автоматическом заполнении

строки табличной части формируются по отдельным бухгалтерским проводкам с кредита счетов:

- 50.1 «Касса организации (в рублях);
- 50.2 «Операционная касса»;
- 50.11 «Касса организации (в валюте)»;
- 51 «Расчетные счета»;

- 52 «Валютные счета»;
- 55.2 «Чековые книжки (в рублях)»;
- 55.4 «Прочие специальные счета (в рублях)»;
- 55.44 «Прочие специальные счета (в валюте)».

Таблица 2

| Вид движения денежных средств | Корреспондирующий счет (Дебет) | Условие или вид поступления |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Приобретение товаров, продукции, работ и услуг; Приобретение машин, оборудования и транспортных средств; Долевое участие в строительстве | 62.1 «Расчеты с покупателями и заказчиками (в рублях)»; 62.11 «Расчеты с покупателями и заказчиками (в валюте)» | Оплата полученного имущества, работ, услуг, прав |
| | 62.2 «Расчеты по авансам полученным (в рублях)»; 62.22 «Расчеты по авансам полученным (в валюте)» | Аванс под поставки имущества, работ, услуг, прав |
| | 58.3 «Предоставленные займы» | Предоставление средств на условиях возврата |
| Прочие выплаты и перечисления | 76.1.2 «Расчеты по договорам долгосрочного страхования жизни работников, пенсионного страхования и (или) негосударственного пенсионного обеспечения работников» | Взносы по добровольному долгосрочному страхованию жизни работников, пенсионному страхованию, негосударственному пенсионному обеспечению работников |
| | 76.1.3 «Расчеты по договорам добровольного личного страхования, предусматривающим оплату страховщиками медицинских расходов застрахованных работников» | Взносы по добровольному личному страхованию, предусматривающему оплату страховщиками медицинских расходов |
| | 76.1.4 «Расчеты по договорам добровольного личного страхования, заключаемым исключительно на случай наступления смерти застрахованного работника или утраты застрахованным работником трудоспособности в связи с исполнением им трудовых обязанностей» | Взносы по добровольному личному страхованию, заключенному исключительно на случай наступления смерти или утраты трудоспособности |
| | 91.2 «Прочие расходы» по расходам по оплате услуг кредитных организаций (определяется по виду прочих расходов, указанному в аналитике счета 91.2) | Расходы по оплате услуг кредитных организаций |
| | 68 «Расчеты по налогам и сборам»; 69 «Расчеты по социальному страхованию и обеспечению» | Взносы, вклады и иные обязательные платежи |
| Платежи в бюджет; Платежи в социальные фонды | 62.1 «Расчеты с покупателями и заказчиками (в рублях)»; 62.11 «Расчеты с покупателями и заказчиками (в валюте)» | Возврат ранее полученных авансов |

При отборе бухгалтерских проводок исключаются те, которые по дебету корреспондируют с указанными счетами (поступление в кассу средств, снятых с расчетного счета, внесение на расчетный счет средств из кассы и т.п.). Кроме того, исключаются проводки в дебет счетов:

- 57 «Переводы в пути»;
- 70 «Расчеты с персоналом по оплате труда»;
- 71 «Расчеты с подотчетными лицами»;
- 91.2 «Прочие расходы» по курсовым разницам (определяется по виду прочих расходов, указанному в аналитике счета 91.2).

При обнаружении бухгалтерских проводок, которые относятся к операциям, отражаемым в налоговом учете, реквизиты документа заполняются следующим образом:

- контрагент и договор заполняются значениями субконто дебета проводки, если по корреспондирующему счету ведется учет в разрезе контрагентов и договоров;
- наименование операции — содержание операции;
- сумма — сумма проводки;
- валютная сумма — валютная сумма проводки;
- валюта — валюта проводки.

Сумма НДС определяется по записи книги покупок, сделанной при оплате полученного имущества (работ, услуг, прав), или в записи книги продаж, регистрирующей возврат аванса покупателю. Дата записей книги покупок и продаж в этом случае должна совпадать с датой отражения расхода.

Заполнение условий (видов) расходов ведется по видам движения денежных средств (реквизит «Вид движения» справочника «Движения денежных средств») — субконто по счетам кредита и корреспондирующему счету. (см. таблицу 2.)

Конфигурация «Производство + Услуги + Бухгалтерия»

Заполнение документов разделяется на два этапа:

Таблица 3

| Регистр оперативного учета | Характер операции (код операции) | Условие или вид расхода |
|----------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------|
| Расчеты с поставщиками | Оплата поставщику | Оплата полученного имущества, работ, услуг, прав |
| | Аванс поставщику | Аванс под поставки имущества, работ, услуг, прав |
| Расчеты с покупателями | Возврат от покупателя авансов | Возврат ранее полученных авансов |
| | Возврат от покупателя оплаты | Иные виды расходов |

1. Заполнение по данным бухгалтерского учета на основании введенных вручную операций и операций, созданных документами «Списание денежных средств» и «Расходный ордер».

При автозаполнении строки табличной части формируются по правилам, аналогичным правилам заполнения в конфигурации «Бухгалтерский учет», за исключением того, что сумма НДС не заполняется.

2. Заполнение по данным оперативного учета — движениям регистров документов «Списание денежных средств (расчеты)» и «Расходный ордер (расчеты)».

При автозаполнении строки табличной части формируются по движениям регистров «Расчеты с поставщиками», «Расчеты с покупателями», «НДС по приобретенным ценностям», «Книга продаж».

Реквизиты документа заполняются следующим образом:

- контрагент и договор заполняются значениями, полученными из движения регистра оперативного учета;
- наименование операции — наименование документа;
- сумма — сумма из движения регистра оперативного учета, если документ поступления отражает валютную операцию, то сумма пересчитывается в рубли по курсу, указанному в документе;
- валютная сумма — если документ расхода отражает валютную операцию, то сумма из движения регистра оперативного учета;
- валюта — валюта документа расхода, если документ расхода отражает валютную операцию.

Для документа оплаты полученного имущества (работ, услуг, прав) реквизит «Сумма НДС» заполняется из движений регистра «НДС по приобретенным ценностям», соответствующих зачету НДС при оплате. Если зачет НДС производился отдельным документом «Запись книги покупок», тогда реквизит «Сумма НДС» заполняется из его движений по регистру «НДС по приобретенным ценностям». Дата записи книги покупок в этом случае должна совпадать с датой отражения расхода.

Для документов возврата авансов реквизит Сумма НДС заполняется из движений регистра «Книга продаж», соответствующих сторнированию НДС, выделенного с аванса при поступлении аванса.

Заполнение условий (видов) расходов производится по движениям регистра оперативного учета в соответствии с характером операции (кодом операции).

Комплексная конфигурация «Бухгалтерия + Торговля + Склад + Зарплата + Кадры»

Данные для документа «Расход денежных средств» формируются на основании следующих документов:

- «РКО»;
- «Строка выписки (расход)».

За каждую дату оформляется один документ налогового учета, в котором формируются сводные данные по указанным документам. При этом анализируется вид долга, по которому оперативный документ произвел движение в регистрах учета взаиморасчетов с поставщиками. Если поставщику был перечислен аванс, то в графе «Условие или вид расхода» будет указано «Аванс под поставки имущества, работ, услуг, прав». В том случае, если данным документом была оформлена оплата ранее поступивших ТМЦ, то в графе «Условие или вид расхода» будет указано «Оплата полученного имущества, работ, услуг, прав». В документах также заполняется наименование контрагента и название договора, которое в дальнейшем, в налоговых регистрах будет заполнено в графе «Основание поступления (условия договора)».

Если в документе оплаты установлен вид оплаты «Прочее», то в графе «Условие или вид расхода» будет указано «Иные виды расходов». При этом в документе не заполняется информация о контрагенте и договоре. При необходимости эту информацию следует занести вручную.



1C:ИТС

ЕДИНЫЙ НАЛОГ НА ВМЕНЕННЫЙ ДОХОД В КОНФИГУРАЦИИ «ТОРГОВЛЯ+СКЛАД»

В этой статье методисты фирмы «1С» рассказывают об организации при помощи конфигурации «Торговля+Склад» учета на предприятиях розничной торговли, переведенных на уплату единого налога на вмененный доход. Этот материал опубликован на диске ИТС, где можно найти более подробную информацию по учету торговых операций, а также по организации учета единого налога на вмененный доход в других типовых конфигурациях для «1С:Предприятия 7.7».

Согласно Федеральному закону от 31.07.1998 № 148-ФЗ «О едином налоге на вмененный доход для определенных видов деятельности», с учетом внесенных в данный закон изменений (см. Федеральный закон «О внесении дополнений и изменений в Налоговый кодекс Российской Федерации и в некоторые законодательные акты Российской Федерации о налогах и сборах» от 31.12.2001 № 198-ФЗ), с введением единого налога на вмененный доход налогоплательщики перестают уплачивать большинство федеральных, региональных и местных налогов. В число этих налогов попадают налог на добавленную стоимость (НДС) и налог с продаж.

Федеральным законом № 148-ФЗ установлен список видов предпринимательской деятельности, для которых может быть введен единый налог на вмененный доход, однако приведенный перечень может быть сокращен законом субъекта РФ. В том числе, среди таких видов деятельности в законе указаны розничная торговля, осуществляемая через магазины с численностью работающих до 30 человек, розничная торговля ГСМ, а также различные виды услуг.

Если предприятие осуществляет различные виды деятельности, на уплату единого налога на вмененный доход может быть переведена лишь часть осуществляемых видов деятельности. В этом случае предприятие обязано вести раздельный учет реализации по облагаемым единым налогом на вмененный доход видам деятельности и по видам деятельности, для которых сохранен обычный режим налогообложения.

Рассмотрим как можно организовать такой учет в случае использования конфигурации «Торговля+Склад», редакции 9.0, а также в торговом учете конфигурации «Бухгалтерия+Торговля+Склад+Зарплата+Кадры», редакции 4.0.

Учет реализации ТМЦ

Раздельный учет оптового документооборота и розничного

Для обеспечения раздельного учета розничных и оптовых продаж в указанных конфигурациях предусмотрены

разные документы. Розничные продажи регистрируются документами «Реализация (розница)» и «Отчет ККМ». Все остальные документы можно отнести к оптовому документообороту.

Возможность параллельной выписки как облагаемых НДС расходных документов (оптовых), так и не облагаемых (розничных)

В конфигурациях для каждого расходного документа, как розничного, так и оптового, могут быть независимо установлены режимы учета НДС и налога с продаж. В розничных документах предусмотрен также дополнительный флаг «Облагается ЕНВД».

Благодаря этому параллельная выписка облагаемых и не облагаемых НДС и НП расходных документов не представляет сложностей. При выписке оптовых документов следует установить флаги учета налогов, а в розничных документах установить флаг «Облагается ЕНВД», при этом будут автоматически сняты флаги учета налогов.

Розничные документы оформляются с розничного склада. Для того, чтобы флаг «Облагается ЕНВД» автоматически устанавливался при вводе новых розничных документов, необходимо для склада, с которого оформляются розничные продажи, облагаемые ЕНВД, установить флаг «Облагается ЕНВД».

Учет закупок ТМЦ и предъявленного поставщиками НДС

В соответствии с положениями главы 21 «Налог на добавленную стоимость» Налогового кодекса Российской Федерации, «... НДС по товарно-материальным ценностям производственного назначения, используемым организациями и индивидуальными предпринимателями после перехода их на уплату единого налога на вмененный доход к возмещению не принимается, а относится на затраты по производству и реализации товаров (работ, услуг) ...».

В рассматриваемом случае при оприходовании ТМЦ возможны два варианта:

1. При оприходовании ТМЦ точно

известно, будут ли они проданы в розничном магазине или оптом.

В этом случае вопрос о включении входящего НДС в себестоимость ТМЦ придется решить в момент оприходования ТМЦ. Предъявленный поставщиком НДС по ТМЦ, приобретенным для розничной торговли, следует включить в их себестоимость, а по приобретенным для оптовой торговли - принять к учету для последующего возмещения из бюджета.

Для включения сумм выделенных поставщиком сумм НДС в себестоимость ТМЦ в документе «Поступление ТМЦ (купля-продажа)» или «Поступление ТМЦ (импорт)» не нужно устанавливать флаги учета налогов: НДС (НП), а суммы вводить с учетом НДС (НП).

2. При оприходовании ТМЦ не известно заранее, будут ли они проданы оптом или в розничном магазине.

В этом случае способ регистрации документов поступления не может зависеть от предполагаемой дальнейшей «судьбы» ТМЦ. Предъявленный поставщиком НДС рекомендуется выделять в документах поступления в полном объеме в соответствии с первичными документами, выданными поставщиком (счетом — фактурой, накладной). При оплате поставщику этот НДС будет принят к возмещению из бюджета.

В конце месяца требуется произвести корректировку принятого к учету НДС. Для этого необходимо расчетным путем определить суммы принятого к учету входящего НДС по ТМЦ, проданным в розничной торговле.

Поскольку эти суммы НДС не должны быть приняты к возмещению из бюджета, их следует включить в себестоимость проданных ТМЦ (корректировочными записями по итогам месяца).

В рассматриваемой схеме учета в конфигурации все необходимые расчеты и корректировки выполняются автоматически с помощью специального документа «Закрытие месяца». Этот документ должен вводиться один раз в месяц по каждой фирме (последним днем месяца).

Документ «Заккрытие месяца»

Документ «Заккрытие месяца» производит необходимую корректировку принятого к учету НДС для оптово-розничных предприятий, розничные подразделения которого переведены на уплату единого налога на вмененный доход.

Он производит анализ хозяйственной деятельности за выбранный месяц и формирует необходимые проводки (при экспорте проводок в конфигурацию «1С:Бухгалтерия»).

Поскольку документ производит начисление суммы НДС в бюджет, на основании документа «Заккрытие месяца» должен быть выписан документ «Счет-фактура выданный», который будет автоматически отражен в книге продаж.

При проведении документа автоматически производятся следующие действия:

1. Определяется сумма корректировки принятого к учету НДС, по следующему методу:

- рассчитывается сумма входящего НДС по ТМЦ, которые были проданы в розничной торговле;

- в общей сумме розничных продаж выделяются ТМЦ, продажи которых не облагаются НДС (т.е. продажи которых были зарегистрированы розничными документами, в которых был установлен флаг «Облагается ЕНВД»).

Входящий НДС по таким ТМЦ не должен быть принят к учету (и возмещен из бюджета, соответственно). Этот НДС должен быть включен в себестоимость проданных ТМЦ. Следует заметить, что для принятых на реализацию ТМЦ входящий НДС не включается в книгу покупок. Поэтому продажи принятых на реализацию ТМЦ не анализируются.

2. Производится списание суммы корректировки НДС.

Рассчитанная в п. 1 сумма корректировки принятого к учету НДС разбивается по договорам поставщиков ТМЦ и поставкам (документам поступления).

Определение поставщика ТМЦ возможно только при установленном

для фирмы (собственного юридического лица) методе учета себестоимости ТМЦ по партионному методу FIFO или LIFO. При ведении учета ТМЦ по средней себестоимости достоверно определить поставщика невозможно.

Возможны два варианта отражения в учете списанной суммы НДС:

- поставщик ТМЦ определен. В этом случае подлежащий снятию с учета и включению в себестоимость продаж НДС списывается с 19 счета по найденному поставщику;

- поставщик ТМЦ не найден (например, при использовании метода учета себестоимости ТМЦ «Посреднему»). В этом случае НДС должен быть дополнительно доначислен в бюджет (в корреспонденции со счетом 68). В книге продаж сумма доначисленного во втором варианте НДС отражается специальной записью.

Приведенная методика позволяет использовать указанные в начале раздела конфигурации для учета на предприятиях розничной торговли, переведенных на уплату единого налога на вмененный доход.



1С:ИТС

БУХГАЛТЕРСКИЙ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЙ УЧЕТ В КОНФИГУРАЦИИ «ТОРГОВЛЯ+СКЛАД»

Иногда на практике возникают ситуации, когда документы, которые должны пройти по данным управленческого учета, по некоторым причинам не должны отражаться в учете бухгалтерском, и наоборот. Конфигурация «Торговля+Склад» позволяет организовать одновременное ведение управленческого и бухгалтерского учета в таких ситуациях согласно установкам пользователя. В этой статье, опубликованной на диске ИТС, методисты фирмы «1С» рассказывают о том, как можно вести в одной информационной базе бухгалтерский (финансовый) и управленческий учет в конфигурации «Торговля+Склад», редакция 9.0, и в конфигурации «Бухгалтерия+Торговля+Склад+Зарплата+Кадры», редакция 4.0.

Сравним ведение управленческого и бухгалтерского учета в конфигурации «Торговля+Склад» применительно к редакции 9.0 и 8.7.

В редакции 8.7 разделение документов на «финансовые» и «управленческие» производилось с помощью соответствующего признака. В том случае, если документ проводился только по финансовому учету, для него устанавливался признак «Фин», если только по управленческому учету — признак «Упр», а если документ проводился одновременно по управленческому и финансовому учету — признак «Общ».

В редакции 9.0 бухгалтерский учет ведется в разрезе юридических лиц. Поэтому для разделения документов на

те, которые должны пройти по данным бухгалтерского учета, и те которые по каким-то соображениям не должны отражаться в бухгалтерском учете, их необходимо оформлять от имени разных юридических лиц. В справочнике «Собственные юридические лица» для этих целей заведем два юридических лица «Фин. лицо» и «Упр. лицо». Для того, чтобы по аналогии с редакцией 8.7 можно было бы оформлять документы, которые бы проводились одновременно и по финансовому, и по управленческому учету используем аналитический признак управленческого учета. Введем два аналитических признака «Фин» и «Упр». Теперь в справочнике «Фирмы» вводим три фирмы, аналогично тому, как для документа в

редакции 8.7 было введено три признака «Упр», «Фин» и «Общ» (см. табл. 1).

Из таблицы 1 видно, что если документ проводится по общей фирме, то он имеет такой же признак аналитики управленческого учета, как «Упр. фирма» и такое же юридическое лицо, как «Фин. фирма». Таким образом, проведение документа по общей фирме будет одновременно учитываться и в управленческом, и в бухгалтерском учете. В том случае, если документы в редакции 8.7 оформлялись только по управленческому учету (в документе был установлен признак «Упр»), в редакции 9.0 их следует оформлять от имени фирмы «Упр. фирма». В том случае, если в редакции 8.7 документы

Таблица 1

| Фирма | Юр. Лицо | Упр. аналитика |
|--------------|-------------|----------------|
| «Упр. фирма» | «Упр. лицо» | Упр» |
| «Фин. фирма» | «Фин. лицо» | Фин» |
| «Общ. фирма» | «Фин. лицо» | Упр» |

оформлялись только по финансовому учету, то в редакции 9.0 следует оформлять эти документы от имени фирмы «Фин. фирма». В том случае, если документы в редакции 8.7 проводились по общему учету, то в редакции 9.0 их необходимо проводить от имени фирмы «Общ. фирма».

Приведенные в таблице 1 данные можно представить в виде схемы 1.

| Упр. аналитика / Юр. лицо | «Упр» | «Фин» | Бухгалтерский учет |
|------------------------------|------------------------|-------------------|--------------------|
| «Фин. лицо» | «Общ. фирма» | «Фин. фирма» | |
| «Упр. лицо» | «Упр. фирма» | (не используется) | |
| | Управленческий учет | | |

Схема 1

Из схемы 1 видно, что в бухгалтерском учете будут анализироваться данные по фирмам «Общ. фирма» и «Фин. фирма», а в управленческом — по «Общ. Фирма» и «Упр. Фирма». В завершнном периоде (в котором введены уже все операции) должен соблюдаться баланс по строке «Бухгалтерский учет» и колонке «Управленческий учет». То есть, все расходы, осуществленные в данном периоде по данному виду учета, должны совершаться только из приходов по тому же виду учета, и наоборот, все приходы по данному виду учета могут расходоваться только по тому же виду учета. Из данного требования соблюдения баланса и вида таблицы 2 логически вытекает, что в завершнном периоде должен соблюдаться указанный вид баланса по каждой из клеток данной таблицы, т.е. должен соблюдаться баланс по каждой из указанных фирм. Одной из регламентных операций по завершению периода должна быть операция сведения баланса по каждой из фирм. Данная операция может потребовать оформления дополнительных документов задним числом. С другой стороны пока период не завершшен, указанного баланса может и не соблюдаться.

Приведенные рассуждения показывают, что в редакции 9.0 можно организовать такую же структуру учета, которая была в редакции 8.7, но без двойного проведения документов по управленческому и финансовому учету.

Расчет себестоимости товаров в редакции 8.7 и редакции 9.0

В редакции 8.7 метод расчета себестоимости устанавливался отдельно для

финансового и управленческого учета. Для финансового учета метод расчета себестоимости устанавливался для каждой фирмы, а для управленческого учета метод расчета себестоимости устанавливался в настройках параметров учета. При проведении документа по общему учету одновременно рассчитывалась себестоимость по финансовому и управленческому учету. Иногда, в основном для умень-

шения объема информационной базы, пользователи в редакции 8.7 устанавливали разные методы расчета себестоимости для финансового («по средней») и управленческого («ФИФО») учета.

В редакции 9.0 ведется единый учет хозяйственных операций, поэтому возможность применения разных методов расчета себестоимости для целей управленческого и бухгалтерского учета не предусмотрена, метод расчета себестоимости определяется юридическим лицом фирмы.

Рассмотрим расчет себестоимости для компании, которая имеет структуру, представленную в таблице 1. Поскольку обычно в оперативной работе отслеживаются остатки товаров по управленческому учету, независимо от того на какую именно фирму товар поступил, то имеет смысл установить контроль отрицательных остатков ТМЦ «По упр. аналитике». Списание в этом случае будет производиться по методу расчета себестоимости, определенному для фирмы (собственного юридического лица), указанного в документе. В первую очередь будут списываться товары, принадлежащие фирме, указанной в документе. Если таких товаров нет, то будут последовательно списываться товары других фирм компании, имеющих тот же признак аналитики управленческого учета, причем метод списания будет применяться тот, который указан для фирмы в документе.

Расчет себестоимости для целей бухгалтерского учета становится актуальным при завершении периода, например в конце месяца. Стоит отметить, что после завершения регламентной операции по сведению баланса по каждой из фирм компании, себестоимость для целей бухгалтерского учета будет рассчитана корректно.

Для сведения баланса по фирмам удобно вывести отчет «Ведомость по партиям» с детализацией по фирмам и установить по какой из фирм имеются отрицательные остатки ТМЦ. Поскольку фирмы «Общ. фирма» и «Фин. фирма» имеют одно и то же юридическое лицо «Фин. лицо», но различные признаки управленческого учета, то для оформления переме-

щения между фирмами можно воспользоваться документом «Перемещение ТМЦ». Для перемещения ТМЦ между фирмами, имеющими разные юр. лица рекомендуется пользоваться методикой «Оформление передачи товара между фирмами».

Учет взаиморасчетов с контрагентами

В редакции 8.7 взаиморасчеты с контрагентами по управленческому и финансовому учету велись различным способом. В управленческом учете взаиморасчеты с контрагентами велись по отношению ко всей компании в целом. Финансовый учет велся в разрезе каждой из фирм, входящих в состав компании.

В редакции 9.0 учет взаиморасчетов с контрагентом ведется по отношению к фирме, указанной в документе. Однако в отчете «Ведомость по контрагентам» можно посмотреть как итоги взаиморасчетов по компании в целом, так и итоги взаиморасчетов с контрагентом с детализацией по каждой конкретной фирме.

Для правильного ведения учета рекомендуется производить оплату и отгрузку от имени одной фирмы. Для устранения указанных диспропорций взаиморасчетов можно перед сведением баланса установив отбор в общем журнале по контрагенту, откорректировать документы вручную. Можно также оформить документы «Корректировка долга» для каждой из фирм. То есть для одной из фирм уменьшить долг контрагента, а для другой из фирм увеличить долг контрагента.

«1С:Бухгалтерия»

Как в типовой конфигурации основные средства принимаются к налоговому учету?

Начиная с релиза 7.70.426 пользователю предоставлена возможность самостоятельно решать, каким образом принимать к налоговому учету то или иное основное средство.

Для этого нужно с помощью обработки «Формирование и контроль начальных остатков по налоговому учету», по кнопке «Обновить», сформировать таблицу принятых к бухгалтерскому учету основных средств. А затем для каждого основного средства в последнем столбце полученной таблицы можно указать способ принятия основного средства к налоговому учету. После этого следует воспользоваться кнопкой «Сформировать проводки».

Почему выплата зарплаты через банк (операция сделана документом «Выписка») не отражается в налоговом учёте?

Мы учитываем расходы по методу начисления. То есть расходы по оплате труда включаются в состав расходов в момент начисления (документ «Расходы на оплату труда»).

Выплата заработной платы (из кассы или по безналичному расчету) никаких дополнительных расходов из себя не представляет и в налоговом учете не отражается.

При формировании документов налогового учета «движения денежных средств» на основании бухг. итогов, документы формируются, но не проводятся. Проводить ли эти документы вручную?

Обязательно нужно проводить.

При формировании регистров используются как сами документы, так и их операции.

Например, если не проводить документы учета движения денежных средств, то не будут формироваться регистры учета дебиторской и кредиторской задолженности.

«1С:Торговля и Склад»

Товар оприходуем на оптовый склад, формируются проводки по выделению НДС. Затем перемещаем его на розничный склад, облагаемый ЕНВД. Здесь НДС нет, значит товар должен учитываться по цене «себестоимость + НДС», а НДС должен сторнироваться. Почему при перемещении мы этого не увидели?

Сторнирование НДС в случае про-

даж с розничного склада, облагаемого ЕНВД, производится документом «Закрытие месяца».

При проведении этого документа определяется сумма входящего НДС по купленным ТМЦ, проданным в розничной торговле. В общей сумме продаж выделяются те продажи, которые не облагаются НДС. То есть продажи, оформленные розничными документами, у которых установлен флаг «Облагается ЕНВД».

Если для фирмы установлен метод списания себестоимости «По среднему», то рассчитанная таким образом сумма НДС целиком относится на 68 счет.

Если для фирмы установлен партионный метод ведения учета, то рассчитанная таким образом сумма НДС разбивается по поставщикам. В разрезе каждой поставки вычисляется остаток незачтенного НДС по регистру Книга покупок.

Если остаток незачтенного НДС по поставке есть, то НДС списывается со счета 19. Если остатка нет, то НДС восстанавливается, доначисляется из бюджета (в корреспонденции со счетом 68).

Почему после ввода долгов покупателей за товары через документ ввода остатков, долги видны в отчете «График платежей» в виде просроченных платежей, даже если долги уже оплачены?

Вероятнее всего не произошло погашение долга по документам ввода остатков, например, не совпадают ставки налогов в документе ввода остатков и документе оплаты. Введенная оплата зафиксировалась не как оплата долга покупателя, а как авансовый платеж.

Для того, чтобы проверить погашение долга по документам ввода остатков можно вывести отчет «Ведомость по контрагентам» с детализацией по кредитным документам и документам движения.

Зарплата и Кадры

Расчет авансовых платежей по ЕСН формируется не правильно.

Рассмотрим данную ситуацию на примере, который содержался в письме посетителя нашего сайта:

Мы установили данные по сотрудникам, указали пол и дату рождения, однако при расчете авансовых платежей по ЕСН, в части страховой и накопительной, суммы исчисляется по другим ставкам.

В меню сервис - параметры, необходимо указать «год начала рабочего столетия» на один год меньше, чем год

рождения самого старшего сотрудника предприятия, после чего в форме сотрудника (Справочники - Сотрудники) проверить и при необходимости откорректировать годы рождения сотрудников.

Как отразить путевки в отчете «Расчет по авансовым платежам» в строке 600?

Путевки — это начисление за счет средств ФСС. В отчет «Расчет по авансовым платежам» начисление должно попасть в строки 600 и 110.

1. В справочнике «Виды расчетов» нужно ввести новое начисление (при этом указать только хозяйственную операцию Д69.1 К70; тип дохода и тип дохода для ЕСН не указывать).

2. В справочнике «Налоги и перечисления» для «ЕСН» исключить это начисление из облагаемой базы.

3. Провести документ «Ввод начислений и удержаний».

4. В журнале «Зарплата» рассчитать объект.

Комплексная конфигурация

Как в Комплексной конфигурации правильно оформить оплату покупателем товара векселем, чтобы правильно рассчитался долг контрагента по регистрам?

Уменьшение (увеличение) долга покупателя при оплате векселем можно оформить документом «Корректировка долга (покупателя)».

Как в одном авансовом отчете собрать документы по разным датам, если подотчетник расходует деньги в течение нескольких дней?

По правилам регламентированная печатная форма авансового отчета должна составляться за каждый день.

К примеру, сегодня вы выдали подотчетнику деньги - составили печатную форму отчета. На следующий день эти деньги были израсходованы - составили печатную форму авансового отчета.

В новом авансовом отчете те деньги, которые подотчетнику выдавались, будут отражены в виде начального остатка, а в качестве документа, по которому расходуются деньги, будет указан тот документ, по которому, например, выплачивались деньги поставщику.

Сводный отчет по подотчетнику можно посмотреть в отчете «Ведомость по подотчетникам», выбрав подотчетника и установив любой период.

РАЗДЕЛЬНЫЙ УЧЕТ ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ОПЕРАЦИЙ ПРИ ИСЧИСЛЕНИИ НАЛОГОВОЙ БАЗЫ

Вопросы, связанные с ведением раздельного учета отдельных хозяйственных операций, обусловленные необходимостью правильного налогообложения, периодически возникают у многих налогоплательщиков. В каких случаях и как его организовать? Достаточно ли для подтверждения налоговым органам факта ведения раздельного учета просто пользоваться возможностью бухгалтерской программы (например, «1С:Бухгалтерия 7.7»), которая позволяет вести этот учет? На эти и многие другие вопросы, основываясь на материалах арбитражной практики отвечает **Мухин Михаил Сергеевич**, начальник отдела документальных проверок Главного управления ФСПП России по Северо-Западному федеральному округу.

Нормативные акты о раздельном учете

Действующее законодательство о налогах и сборах в ряде случаев связывает возникновение налогового обязательства с наличием у налогоплательщика раздельного учета операций, подлежащих налогообложению и освобождаемых от налогообложения (не образующих объекта налогообложения). Чаще всего ведение раздельного учета связывается с двумя налогами — налогом на добавленную стоимость и налогом с продаж. Правовой основой ведения раздельного учета являются:

1. По налогу на добавленную стоимость — пункт 2 статьи 5 Закона Российской Федерации «О налоге на добавленную стоимость» (по операциям, имевшим место до 1 января 2001 года); пункт 4 статьи 149 Налогового кодекса Российской Федерации (далее — НК РФ) (по операциям, имевшим место после 1 января 2001 года).

2. По налогу с продаж — пункт 2 статьи 350 НК РФ (по операциям, имевшим место после 1 января 2002 года).

Таким образом, вопреки сложившемуся мнению, законодательство, действовавшее до 1 января 2002 года (статья 20 Закона РФ «Об основах налоговой системы в Российской Федерации», нормы законов субъектов РФ, например, Закон Санкт-Петербурга от 07.12.1998 № 248-57 «О налоге с продаж») не устанавливало ведение раздельного учета операций, облагаемых налогом с продаж и освобождаемых от данного налога, в качестве обязательного условия такого освобождения. Тем не менее, налоговые органы при проверках, как правило, исходят из обязательности раздельного учета, основываясь на различных ведомственных инструкциях. Так, налоговые органы Санкт-Петербурга руководствуются Разъяснениями по порядку применения Закона Санкт-Петербурга «О налоге с продаж» (утверждены Комитетом финансов Администрации Санкт-Петербурга и Государственной налоговой инспекцией по Санкт-Петербургу от 30.12.1998 № 04-17/2120, 01/16451). Как следует из указанных Рекомендаций, налогоплательщики обязаны вести раздельный учет

реализации товаров (работ, услуг), облагаемых и не облагаемых налогом с продаж, а «при отсутствии раздельного учета реализации товаров (работ, услуг) налогоплательщик несет ответственность в соответствии с действующим федеральным законодательством». Подобный подход представляется неправильным. Прежде всего, вполне очевидно, что никакой ответственности за отсутствие раздельного учета реализации товаров (работ, услуг) федеральное законодательство не предусматривает и никогда не предусматривало. Однако самое главное заключается в том, что налоговые органы субъектов РФ, в частности, Комитет финансов Администрации Санкт-Петербурга и Государственная налоговая инспекция по Санкт-Петербургу методологически неверно оценили характер операций, не облагаемых налогом с продаж до 1 января 2002 года. Перечень, содержащийся в пункте 3 статьи 20 Закона РФ «Об основах налоговой системы в Российской Федерации», представляет собой состав товаров (работ, услуг), стоимость которых не является объектом налогообложения по налогу с продаж. Нормы законодательства о налогах и сборах, регулирующие порядок формирования объектов налогообложения, в отличие от норм, определяющих правовой режим налоговых льгот, носят императивный характер. Следовательно, невозможность включения стоимости отдельных видов товаров (работ, услуг) в объект налогообложения по налогу с продаж до 1 января 2002 года вытекает из воли законодателя, а не из поведения налогоплательщика, ведущего или не ведущего раздельный учет реализации товаров (работ, услуг). Начиная с 1 января 2002 года законодательство о налоге с продаж приняло более привычный для налогоплательщиков и налоговых органов вид: конструкция статьи 350 НК РФ говорит уже не об операциях, не являющихся объектом налогообложения, а об операциях, освобождаемых от налогообложения. В связи с этим вполне логичным выглядит и требование об обособлении в учете таких операций (пункт 2 статьи 350 НК РФ).

Что касается налога на добавленную стоимость, то и в отношении этого налога правовое регулирование раздельного учета претерпело существенные измене-

ния. Наиболее наглядно это можно проследить, сравнив пункт 2 статьи 5 Закона РФ «О налоге на добавленную стоимость» с пунктом 4 статьи 149 НК РФ:

Пункт 2 статьи 5 Закона Российской Федерации «О налоге на добавленную стоимость»:

«Предприятия, реализующие товары (работы, услуги), как освобождаемые от налога на добавленную стоимость, так и облагаемые указанным налогом, имеют право на получение льгот, предусмотренных пунктом 1 настоящей статьи, только при наличии раздельного учета затрат по производству и реализации таких товаров (работ, услуг).»

Пункт 4 статьи 149 НК РФ:

«В случае, если налогоплательщиком осуществляются операции, подлежащие налогообложению, и операции, не подлежащие налогообложению (освобождаемые от налогообложения) в соответствии с положениями настоящей статьи, налогоплательщик обязан вести раздельный учет таких операций.»

Не составляет труда убедиться в том, что положения пункта 2 статьи 5 Закона РФ «О налоге на добавленную стоимость» являются гораздо более жесткими по сравнению с пунктом 4 статьи 149 НК РФ. Однако самым важным отличием последней нормы представляется изменение собственно предмета раздельного учета: если до 1 января 2001 года законодатель говорил о раздельном учете затрат по производству и реализации товаров (работ, услуг), то с указанной даты — о раздельном учете операций, подлежащих налогообложению и освобождаемых от налогообложения.

Принципы ведения раздельного учета

Обязывая налогоплательщиков вести в определенных случаях раздельный учет хозяйственных операций, законодатель не определил ни методологию, ни хотя бы общие принципы ведения такого учета. Подобная ситуация осложняет работу как налогоплательщиков, так и налоговых органов. В связи с этим налогоплательщикам, обязанным вести раздельный учет, оста-

ется решать этот вопрос самостоятельно. Как показывает практика, наиболее приемлемыми выходами из ситуации являются разработка соответствующих принципов раздельного учета хозяйственных операций и закрепление их в приказе об учетной политике для целей налогообложения, либо использование специализированных бухгалтерских программ. На допустимость такого способа решения проблемы указывает ряд примеров из судебной арбитражной практики.

Постановление Федерального арбитражного суда Северо-Западного округа от 07.05.1998 г. по делу № А56-18616/97 (ответчик — налоговый орган; истец — налогоплательщик)

«Ответчики считают неправомерным применение истцом льготы по налогу на добавленную стоимость и спецналогу при отсутствии у истца раздельного учета затрат по производству и реализации облагаемых и необлагаемых указанными налогами товаров (работ, услуг). Отсутствие раздельного учета, по их мнению, в силу содержащихся в Законе Российской Федерации «О налоге на добавленную стоимость» норм является препятствием для применения истцом льготы. При этом налоговые органы игнорируют ссылки истца на отсутствие у него прямых затрат по льготным услугам и на распределение косвенных (общехозяйственных) затрат пропорционально объему услуг, облагаемых и необлагаемых налогом на добавленную стоимость и спецналогом, предусмотренное приказом № 01-Б/1995 «Об учетной политике предприятия на 1995 год» и не отмененное (измененное) приказами об учетной политике на 1996 и на 1997 годы.

В соответствии с пунктом 2 статьи 5 Закона Российской Федерации «О налоге на добавленную стоимость» предприятия, реализующие товары (работы, услуги), как освобождаемые от налога на добавленную стоимость, так и облагаемые указанным налогом имеют право на получение льгот, предусмотренных пунктом 1 настоящей статьи, только при наличии раздельного учета затрат по производству и реализации таких товаров (работ, услуг).

Обязанность ведения раздельного учета затрат, приходящихся на реализацию льготных и нелюгтовых товаров (работ, услуг), прямо установлена статьей 5 и подтверждена положениями статьи 7 Закона Российской Федерации «О налоге на добавленную стоимость». Исключений для каких-либо затрат, в том числе общехозяйственных, названные статьи не содержат.

В условиях либерализации бухгалтерского учета плательщик имеет право и обязан в соответствии с Положением о

бухгалтерском учете и отчетности в Российской Федерации самостоятельно определиться относительно механизма (методики) раздельного учета затрат по облагаемым и не облагаемым налогом на добавленную стоимость товарам (работам, услугам), закрепив его в приказе об учетной политике.

Нормы Закона Российской Федерации «О налоге на добавленную стоимость» не содержат указаний соответствующим органам о разработке методик раздельного учета затрат и не обуславливают исполнение налогоплательщиком обязанности по ведению раздельного учета затрат разработкой и принятием в централизованном порядке соответствующих методик.

Только налогоплательщик, как заинтересованная в получении льготы сторона, обязан принять все необходимые меры для обеспечения соблюдения законодательно закрепленного условия.

Истец реализовал предоставленное ему право самостоятельно определить механизм (методику) раздельного учета всех затрат, в том числе общехозяйственных.

Правильность действий истца подтверждена и в письме Минфина Российской Федерации от 05.06.97 № 04-03-08, согласно которому «одним из методов ведения раздельного учета затрат может быть их распределение пропорционально объему продукции, облагаемой и необлагаемой налогом на добавленную стоимость, в общем объеме реализации за отчетный период при условии оформления такого порядка организационно-распорядительным документом.»

Постановление Федерального арбитражного суда Московского округа от 21.02.2001 г. по делу № КА-А40/6186-00 (ответчик — налоговый орган; истец — налогоплательщик)

«Довод налогового органа о том, что истец не вел раздельного учета реализации товаров, работ и услуг, освобождаемых от налога с продаж, опровергается п. 2.11 акта проверки.

Истец пользуется программой обеспечения «Бухгалтерия 1С», которая построена таким образом, что если есть раздельный учет реализации по НДС, то есть и раздельный учет по налогу с продаж. Поскольку предприятие вело раздельный учет реализации по видам деятельности с момента ввода в действие налога с продаж, занижения налогооблагаемой базы по этому налогу не было.»

Оба примера свидетельствуют о том, что в условиях недостаточной правовой регламентации любые юридически обоснованные решения налогоплательщика позволяют считать его действия не противоречащими действующему законодательству.

Последствия отсутствия раздельного учета

Само по себе отсутствие раздельного учета хозяйственных операций в случаях, когда ведение такого учета необходимо, не является налоговым правонарушением. Однако нельзя не учитывать, что при отсутствии раздельного учета налогоплательщик лишается права претендовать на благоприятные налоговые последствия, связанные с применением льготы по налогу. Неуплата налога, вызванная неправильным применением льготы, является основанием для привлечения налогоплательщика к ответственности, предусмотренной статьей 122 НК РФ.

Наиболее наглядно последствия несоблюдения требований по ведению раздельного учета можно продемонстрировать на примере рассмотрения Федеральным арбитражным судом Северо-Западного округа дела № А56-17298/99 (постановление от 21.03.2000 г.). Отклоняя доводы налогоплательщика, арбитражный суд указал:

«Обязанность ведения раздельного учета затрат, приходящихся на реализацию льготных и нелюгтовых товаров (работ, услуг), прямо установлена статьей 5 и подтверждена положениями статьи 7 Закона Российской Федерации «О налоге на добавленную стоимость»...

При отсутствии раздельного учета затрат налоговая инспекция признала неправомерным применение истцом льготы и доначислила недоплаченный обществом налог на добавленную стоимость.

Доводы подателя кассационной жалобы сводятся по существу к возложению на налоговые органы обязанности восстановить бухгалтерский учет налогоплательщика и при отсутствии у последнего разработанного им самим порядка раздельного учета затрат по льготным и нелюгтовым товарам (работам, услугам) и фактического раздельного учета вышеуказанных затрат, определить затраты, приходящиеся на облагаемые и необлагаемые (льготные) обороты и предоставить предусмотренную Законом Российской Федерации «О налоге на добавленную стоимость» льготу.

Однако такая позиция... противоречит положениям вышеуказанного пункта 2 статьи 5 Закона Российской Федерации «О налоге на добавленную стоимость» и не основана на нормах Налогового кодекса Российской Федерации.»

Можно сделать вывод о том, что проблема ведения раздельного учета хозяйственных операций не является для налогоплательщика неразрешимой. Правильное и оптимальное налогообложение зависит от того, насколько серьезно налогоплательщик подойдет к организации своего учета.

Физические лица предоставили займ предпринимателю (ПБОЮЛ) под 22 процента годовых. Может ли ПБОЮЛ включить в расходы выплату процентов по займу, предоставленному физическими лицами? Будут ли физические лица платить НДФЛ и в каком размере?

При исчислении суммы налога на доходы физических лиц, подлежащей уплате в бюджет, индивидуальные предприниматели имеют право на получение профессиональных налоговых вычетов. В соответствии с пп. 1 ст. 221 НК РФ физические лица, зарегистрированные в установленном порядке и осуществляющие предпринимательскую деятельность без образования юридического лица, учитывают при определении налоговой базы суммы фактически произведенных ими и документально подтвержденных расходов, непосредственно связанных с извлечением доходов.

При этом глава 23 НК РФ не определяет порядка признания расходов для целей налогообложения, а отсылает к положениям главы 25 «Налог на прибыль организаций».

Следовательно, ПБОЮЛ сможет принять к вычету только те затраты, которые признаются расходами в целях исчисления налога на прибыль. Из всего перечня расходов, содержащегося в главе 25 НК РФ, нас в данном случае будут интересовать расходы, указанные в пп. 2 п. 1 ст. 265 НК РФ. Согласно данному подпункту в состав внереализационных расходов включаются, в том числе, расходы в виде процентов по долговым обязательствам любого вида. Также отметим, что расходом налогоплательщика признаются проценты по долговым обязательствам любого вида вне зависимости от характера предоставленного кредита или займа (текущего и (или) инвестиционного) и формы их оформления. Следовательно, индивидуальный предприниматель вправе уменьшить сумму полученных им в налоговом периоде доходов на сумму процентов, выплаченных им по договору займа, вне зависимости от статуса займодавца (организация, физическое лицо), срока, на который предоставляются денежные средства и т. д. Следует учитывать, что расходом признается только сумма процентов, начисленных за фактическое время пользования заемными средствами.

Условие признания процентов расходами в целях налогообложения установлено ст. 269 НК РФ. Размер процентов не должен отклоняться более чем на 20 процентов от сред-

него уровня процентов, взимаемого по долговым обязательствам, выданным налогоплательщику в той же валюте на те же сроки под аналогичные по качеству обеспечения и попадающим в ту же группу кредитного риска. Естественно, при получении займа от физического лица никаких долговых обязательств на сопоставимых условиях быть не может, поэтому предельной величиной процентов, признаваемых расходом, будет служить ставка рефинансирования ЦБ РФ, увеличенная в 1,1 раза (полагаю, что описанная в вопросе ситуация не касается валютных займов). В настоящее время ставка рефинансирования равняется 23 процентам годовых, поэтому при указанной в вопросе процентной ставке (22 процента) расходы можно признать в полном объеме.

Для получения профессионального налогового вычета индивидуальный предприниматель должен документально подтвердить произведенные расходы. Таким подтверждением могут выступать:

- договор займа (расписка заемщика или иной документ, удостоверяющий передачу ему займодавцем предмета займа в соответствии со ст. 808 ГК РФ);
- первичные учетные документы, которыми должно подтверждаться выполнение предпринимателем хозяйственных операций в соответствии с п. 9 порядка учета доходов и расходов и хозяйственных операций для индивидуальных предпринимателей (утв. приказом Минфина России № 24н, МНС России № БГ-3-08/419 от 21.03.2001).

Однако, даже в том случае, если вы окажетесь не в состоянии документально подтвердить свои расходы, вы все равно сможете воспользоваться правом на профессиональный налоговый вычет, но не в размере фактических расходов, а в размере 20 процентов общей суммы доходов, полученной от предпринимательской деятельности в данном налоговом периоде. Такое правило установлено п. 1 ст. 221 НК РФ.

Также необходимо учитывать, что уменьшить на сумму вычета можно только доходы, облагаемые по ставке 13 процентов (п. 3 ст. 210 НК РФ).

Для получения профессионального налогового вычета следует одновременно с представлением налоговой декларации подать в налоговый орган письменное заявление.

Что касается обязанности по уплате налога на доходы физических лиц займодавцами, то полученные ими суммы в виде процентов за предоставление заемных средств будут облагаться налогом по общей ставке 13 процентов.

На вопрос отвечал Маслов Алексей, руководитель отдела налогового права «Консалтинг.Стандарт»

Предприятие приобретает канцелярию по безналичному расчету у розничного продавца. К какому виду торговли относится данная сделка: к оптовой или розничной?

Розничная торговля осуществляется на основе договора розничной купли-продажи, оптовая – на основе договора поставки.

Основные отличительные признаки данных договоров – это статус сторон договора и цель приобретения имущества.

Применительно к первому договору продавцом является лицо, осуществляющее предпринимательскую деятельность по продаже товаров в розницу; покупателем – лицо, приобретающее имущество для личного, домашнего, семейного и иного использования, не связанного с предпринимательской деятельностью. Цель приобретения имущества в данном договоре, соответственно – потребительское использование для целей, отличных от предпринимательских.

В договоре поставки обе стороны – предприниматели. Целью приобретения имущества по такому договору является использование последнего в предпринимательских целях, не связанных с личным (потребительским) использованием.

Применительно к вашему вопросу можно обратиться к разъяснению Пленума Высшего Арбитражного Суда от 22.10.1997 № 18, в п. 5 которого указано, что под целями, не связанными с личным использованием, следует понимать в том числе приобретение покупателем товаров для обеспечения его деятельности в качестве организации или гражданина-предпринимателя. Суд указал, что если указанные товары приобретаются у продавца, осуществляющего предпринимательскую деятельность по продаже товаров в розницу, отношения сторон регулируются нормами о розничной купле-продаже.

Таким образом, при покупке канцелярских товаров у предпринимателя, являющегося розничным торговцем (что и было в вашем случае) – имеет место договор розничной купли-продажи.

Форма расчетов на квалификацию

ставки не влечет (см. постановление Конституционного Суда РФ № 2-П от 30.01.2001 «О проверке конституционности отдельных положений статьи 20 Закона РФ «Об основах налоговой системы в Российской Федерации» в редакции Федерального закона от 31.07.1998 «О внесении изменений и дополнений в статью 20 Закона РФ «Об основах налоговой системы в Российской Федерации», а также положений Закона Чувашской Республики «О налоге с продаж», Закона Кировской области «О налоге с продаж» и Закона Челябинской области «О налоге с продаж»)).

На вопрос отвечал Поминов Максим, руководитель отдела договорного права «Консалтинг. Стандарт»

Как определить в каком районе организация должна встать на учет в ИМНС?

Рассмотрим ситуацию на практическом примере, который содержался в письме посетителя сайта www.buh.ru:

Предприятие зарегистрировано в ИМНС по юридическому адресу. Но фактическое местонахождение в другом районе. Должно ли предприятие регистрироваться и в ИМНС этого района, а так же платить налоги по фактическому нахождению, если нет обособленного подразделения? Просто для работы нашего предприятия удобней находиться в этом районе.

Прежде всего, следует отметить, что понятия «юридический адрес» и «фактический адрес» являются только юридическим слэнгом. Ни гражданское законодательство, регулирующее вопросы создания и деятельности организаций, ни налоговое, определяющее порядок учета налогоплательщиков, таких терминов не содержат. «Юридическим адресом» организации обычно называют место государственной регистрации юридического лица. «Фактическим» - место осуществление организацией деятельности.

В соответствии со ст. 83 НК РФ организация подлежит постановке на учет в налоговых органах:

- по месту своего нахождения;
- по месту нахождения обособленных подразделений;
- по месту нахождения принадлежащего ей недвижимого имущества и транспортных средств, подлежащих налогообложению.

Согласно ст. 11 НК РФ под местом нахождения организации для целей Налогового кодекса понимается место ее государственной регистрации. П. 2 ст. 8 Федерального закона от 08.08.2001

№ 129-ФЗ «О государственной регистрации юридических лиц», который вступает в силу с 1 июля 2002 года, установлено, что государственная регистрация юридического лица осуществляется по месту нахождения указанного учредителями в заявлении о государственной регистрации постоянно действующего исполнительного органа, в случае отсутствия такого исполнительного органа - по месту нахождения иного органа или лица, имеющих право действовать от имени юридического лица без доверенности. До вступления в силу указанного закона местонахождением юридического лица также следует считать место нахождения его органов (п. 21 Постановления Пленума ВС РФ и ВАС РФ от 01.07.1996 № 6/8).

К сожалению, российское законодательство не определяет термина «место осуществления деятельности». Однако в любом случае, НК РФ не предусматривает для организаций обязанности вставать на учет в налоговых органах по месту осуществления деятельности. Постановка на учет осуществляется в налоговом органе по месту нахождения организации, то есть по месту государственной регистрации юридического лица.

Что касается постановки на учет по месту фактического нахождения, то такая обязанность может возникнуть только в тех случаях, когда по «месту фактического нахождения» у организации находится недвижимое имущество либо образовано обособленное подразделение. Заметим, что для признания обособленного подразделения не требуется внесения каких-либо изменений в учредительные документы организации или издания специального приказа (положения). Руководствуясь ст. 11 НК РФ, налоговый орган вправе квалифицировать в качестве такового любое место, которое «территориально обособлено от организации», при наличии там рабочих мест, созданных на срок более 1 месяца.

При отсутствии же обособленных подразделений организация встает на учет в налоговом органе по месту своего нахождения (по «юридическому адресу») и в этот же орган подает налоговые декларации. Неопределенная ситуация может возникнуть в том случае, когда деятельность осуществляется на территории другого субъекта федерации. Порядок уплаты местных и региональных налогов определяется на местах, поэтому вполне возможно, что на территории одного субъекта от

организации будут требовать уплаты налога с продаж на том основании, что организация там осуществляет деятельность, налоговые органы другого субъекта, руководствуясь «своим» законом о налоге с продаж, также будут требовать его уплаты по месту постановки на учет. В результате организации грозит не только неопределенность с местом уплаты налога, но и двойное налогообложение, противоречащее, кстати, НК РФ.

На вопрос отвечал Маслов Алексей, руководитель отдела налогового права «Консалтинг. Стандарт»

Как при формировании базы переходного периода по налогу на прибыль будут учитываться расходы будущих периодов?

Рассмотрим данную ситуацию на примере из практики, который содержался в письме посетителя сайта фирмы «ИС» www.buh.ru:

При формировании базы переходного периода по налогу на прибыль как будут учитываться расходы будущих периодов (счет 31(98)), имеющие место на 31.12.2001. Необходимо ли эти расходы делить на прямые, косвенные, внебюджетные? Будут ли они продолжаться списываться равными долями в течение 2002 года не только в бухгалтерском учете, но и в налоговом?

Понятия прямых, косвенных и внебюджетных расходов в бухгалтерском и налоговом учете имеют разное содержание. В налоговом учете понятие «прямые расходы» определено в п. 1 ст. 318 НК РФ. Исходя из данного там определения, прямые расходы учитываются в порядке, предусмотренном статьями 318, 319 и 320 НК РФ.

Расходы, традиционно учитываемые в бухгалтерском учете на счете «Расходы будущих периодов», учитываются как в налоговом учете как косвенные.

На вопрос отвечал аудитор Борис Берхин (аудиторская фирма «Точность»).

Каким документом провести увеличение стоимости основного средства после модернизации?

Увеличение стоимости основного средства после модернизации оформляется по форме ОС 3, утвержденной постановлением Госкомстата России от 30.10.1997 № 71а.

На вопрос отвечал аудитор Борис Берхин (аудиторская фирма «Точность»).

Ведение учета в соответствии с новым Планом счетов.

Отражение требований главы 25
Налогового кодекса РФ: регистрация
хозяйственных операций в целях
налогового учета и составление
налоговых регистров.

1С: Бухгалтерия - универсальная бухгалтерская программа, предназначенная для ведения как простого, так и сложного учета

Ввод, хранение и печать любых первичных документов

1С:Бухгалтерия позволяет автоматизировать подготовку любых первичных документов:

- платежные поручения
- счета на оплату и счета-фактуры
- приходные и расходные кассовые ордера
- акты, накладные, требования, доверенности
- другие документы.

Средства работы с документами позволяют организовать ввод документов, их произвольное распределение по журналам и поиск любого документа по различным критериям: номеру, дате, сумме, контрагенту.

Ручной и автоматический ввод операций

Исходной информацией в 1С:Бухгалтерии является операция, которая отражает реальную хозяйственную операцию, произошедшую на предприятии.

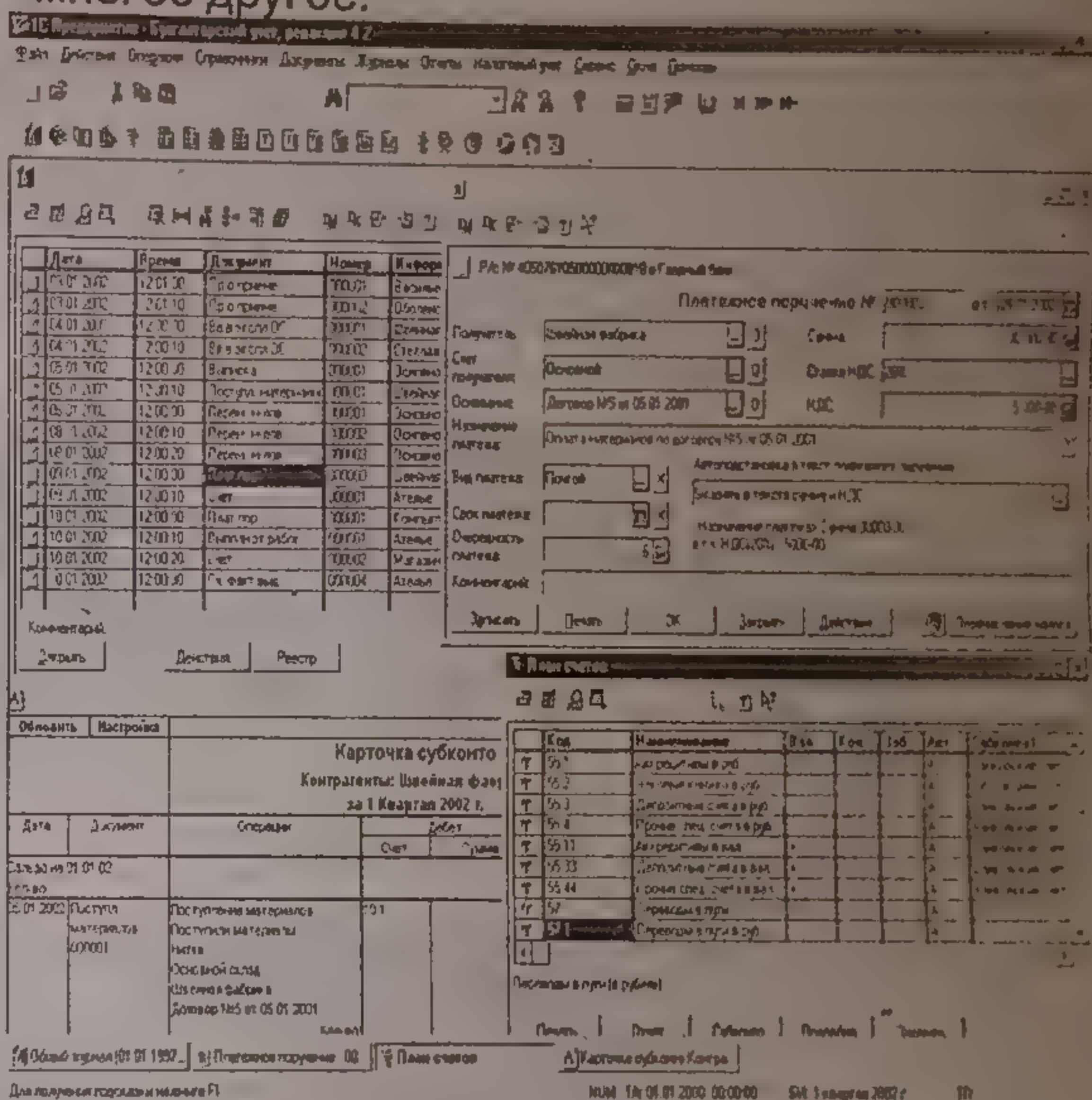
Каждая операция может содержать бухгалтерские проводки для отражения совершенной хозяйственной операции в бухгалтерском учете. Проводки «принадлежат» операции и всегда существуют вместе с операцией.

Операции могут формироваться автоматически на основе вводимых документов. Вместе с операцией документ может порождать бухгалтерские проводки. Такой способ позволяет быстро вводить большое количество проводок, например, при начислении амортизации основных средств.

Операции могут вводиться вручную. Для удобного ввода операций 1С:Бухгалтерия использует типовые операции-сценарии формирования бухгалтерских проводок для оформления типовых актов хозяйственной деятельности. Программа позволяет автоматически выполнять регламентные операции, такие как начисление амортизации, переоценка валюты, формирование финансовых результатов и т.д.

Ввод первичной информации для налогового учета практически не требует дополнительных трудозатрат - каждая хозяйственная операция автоматически регистрируется и в бухгалтерском, и в налоговом учете.

Развитие методологии учета: учет в организациях, являющихся плательщиками единого налога на вмененный доход (ЕНВД); учет договоров, сумма которых выражена в иностранной валюте или условных единицах и многое другое.



Автоматизация бухгалтерского учета

1С:Бухгалтерия позволяет автоматизировать ведение всех разделов бухгалтерского учета:

- операции по банку и кассе
- основные средства и нематериальные активы
- материалы
- товары и услуги, выполнение работ
- учет производства продукции
- учет валютных операций
- взаиморасчеты с организациями
- расчеты с подотчетными лицами
- начисление зарплаты, расчет НДФЛ и ЕСН
- расчеты с бюджетом
- другие разделы учета.

Налоговый учет

- Редакция 4.2 Типовой конфигурации «Бухгалтерский учет» поставляется готовой для ведения налогового учета на уровне хозяйственных операций.
- Информация для налогового учета вводится и накапливается в информационной базе, а также может быть обработана и выведена на печать в вид налоговых регистров.
- Для заполнения ряда показателей налоговых регистров используются данные бухгалтерского учета.

1С: Зарплата и Кадры

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

- Расширенные возможности расчета заработной платы и кадрового учета, в том числе для бюджетных организаций, расчета денежного довольствия военнослужащих и денежного содержания государственных служащих.
- Учет текущих изменений Налогового Кодекса РФ в части налогообложения доходов физических лиц.
- Специализированная отчетность для бюджетных организаций.
- Отражение изменений в системе персонифицированного учета ПФ РФ.

Для предприятий различных типов финансирования и форм собственности

Программа "1С: Зарплата и Кадры" предназначена для расчета заработной платы и кадрового учета, может использоваться как на хозрасчетных предприятиях Российской Федерации, так и в организациях с бюджетным финансированием. Она позволяет не только автоматизировать расчет заработной платы, но и организовать учет сотрудников, регистрировать служебные перемещения, получать налоговую отчетность по доходам физических лиц. Универсальность программы позволяет реализовать любой подход к решению этих задач и самостоятельно расширить функциональность программы.

Основные возможности программы

Программа "1С: Зарплата и Кадры" позволяет проводить настройку на требования любого предприятия и, даже конкретного пользователя. Первоначальная конфигурация программы является готовым решением для расчета заработной платы и кадрового учета и включает следующее:

- ✓ оформление приказов о приеме на работу;
- ✓ оформление приказов о продвижении по службе;
- ✓ ввод и расчет больничных листов;
- ✓ расчет отпусков разного типа и получение отпускных записок;
- ✓ исчисление налогов, в том числе единого социального налога (ЕСН), и взносов во внебюджетные фонды;
- ✓ оформление приказов о выплате премии как отдельным сотрудникам, так и любой выбранной группе сотрудников;
- ✓ проведение перерасчетов "задним числом";
- ✓ ввод и расчет разнообразных доплат от "доплаты к окладу" до "доплаты за выслугу лет";
- ✓ ведение штатного расписания предприятия;
- ✓ получение стандартных отчетов и форм для представления в налоговые и другие органы;
- ✓ проведение межрасчетных выплат заработной платы;
- ✓ проведение частичной выплаты заработной платы;
- ✓ депонирование сумм, не выданных по платежным ведомостям;
- ✓ учет долгов по заработной плате прошлых периодов;
- ✓ оформление увольнений с расчетом компенсаций отпуска, выходного пособия;
- ✓ и многие другие...

The screenshot displays the main interface of the "1С: Зарплата и Кадры" program. It features a menu bar at the top with options like "Файл", "Данные", "Отчеты", "Справочники", "Дополнительно", "Справка", "Настройка", "Дополнительно", "Дополнительно". Below the menu is a toolbar with various icons. The main window is divided into several panes. On the left, there is a list of employees with columns for "Имя", "Фамилия", "Дата рождения", "Дата приема", "Дата увольнения", "Дата окончания отпуска", "Дата окончания больничного", "Дата окончания декретного отпуска", "Дата окончания отпуска по уходу за ребенком", "Дата окончания отпуска по уходу за инвалидом", "Дата окончания отпуска по уходу за ребенком-инвалидом", "Дата окончания отпуска по уходу за ребенком-инвалидом", "Дата окончания отпуска по уходу за ребенком-инвалидом", "Дата окончания отпуска по уходу за ребенком-инвалидом". The right pane shows a detailed view of an employee's record, including "Индивидуальная карточка" with fields for "Фамилия", "Имя", "Дата рождения", "Дата приема", "Дата увольнения", "Дата окончания отпуска", "Дата окончания больничного", "Дата окончания декретного отпуска", "Дата окончания отпуска по уходу за ребенком", "Дата окончания отпуска по уходу за инвалидом", "Дата окончания отпуска по уходу за ребенком-инвалидом", "Дата окончания отпуска по уходу за ребенком-инвалидом".

Работа с распределенными информационными базами
Основное назначение средств работы с распределенными информационными базами — организация единой системы кадрового учета и расчета зарплаты на предприятиях, имеющих территориально удаленные филиалы, не связанные локальной сетью с основным офисом.

Гибкость и настраиваемость
"1С: Зарплата и Кадры" является готовым решением, позволяющим проводить расчет заработной платы и кадровый учет. Кроме того "1С: Зарплата и Кадры" может быть адаптирована к любым особенностям конкретного предприятия.

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

- Новые возможности управленческого учета, анализа и планирование торговых операций.
- Формирование бухгалтерских проводок для "1С:Бухгалтерии" с возможностью гибкой настройки на различные планы счетов и схем учета.

Автоматизация розничной торговли

- оформление розничных продаж применением или без применения ККМ;
- переоценка остатков товаров в рознице;
- учет остатков товаров, переданных в розницу, по отпускным ценам;
- печать ценников и этикеток.

Складской учет

- учет различных видов товарно-материальных ценностей (ТМЦ) на множестве складов, в различных единицах измерения;
- партионный учет;
- возможность калькуляции в разрезе материально ответственных лиц;
- учет дополнительных расходов, включаемых в себестоимость купленных ТМЦ;
- списание по методам FIFO, LIFO, по себестоимости каждой единицы;
- возможность задания произвольного свойства партии (цвет, размер, и т.д.)

Комплексный учет, анализ и планирование деятельности предприятия

- учет по нескольким юридическим лицам;
 - возможность отнесения каждого документа к одному из проектов, ведущихся на предприятии;
 - получение разнообразных сводных отчетов с различной степенью детализации и гибко настраиваемыми группировками, отбор данных по широкому набору условий.
- Комплект специальных отчетов обеспечивает широкие возможности анализа и планирования деятельности предприятия.

- возможность сравнения прибыльности продажи товаров поступающих от различных поставщиков, продающихся в различных подразделениях предприятия.

1С:Авторизованный Учебный центр

Обращайтесь в Авторизованные учебные центры фирмы "1С" если:

- Вы уже приобрели программные продукты "1С" и хотите научиться эффективно использовать их возможности и при этом сэкономить время на освоение программного продукта
- предпочитаете в процессе обучения изучению технической документации живое общение с квалифицированными преподавателями и коллегами

Вы собираетесь приобрести бухгалтерскую программу и желаете сначала изучить возможности программных средств и способы работы с ними, а только потом принимать осознанное решение по приобретению подходящего для Вас продукта.

Вы хотите облегчить для себя решение проблем, связанных с использованием компьютерных бухгалтерских программ, а именно:

- преодолеть психологический барьер при работе с компьютером и новыми программными средствами
 - освоить азы компьютерной грамотности
 - изучить основы ведения бухучета
- и решить иные, возникшие у Вас проблемы.

Наш учебный центр (лицензия А 329084, выдана Министерством образования Саратовской области) является авторизованным учебным центром фирмы «1С». У нас проводится обучение бухгалтерским программам "1С".

Наименование учебного курса

Курсы начальной подготовки

Базовый курс W98, Word97, Excel97.

Углубленный курс W98, Word97, Excel97

Сокращённый базовый курс W98, Word97.

Бухгалтерские программы

1С: Бухгалтерия 7.7

1С: Торговля и Склад 7.7

1С: Торговля и Склад 7.7

1С: Зарплата и Кадры 7.7

1С: Производство+Услуги 7.7

Базовый курс + 1С

1С: Бухгалтерия 7.7+ 1С: Торговля и Склад.

1С: Предприятие 7.7 Комплексная конфигурация.

Для организаций возможно обучение без отрыва от производства с выездом преподавателя на место.

Адрес: г. Саратов, пр-т 50 лет Октября, 105, оф. 200

Проезд троллейбусом 5 и 11 до остановки Международная, тел. 37-61-24, 35-15-28

Система программ
1С:Предприятие

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ
ДЛЯ БУХУЧЕТА, ТОРГОВЛИ, ПРОИЗВОДСТВА

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Бесплатно: Техническое задание Демонстрация у Вас в офисе До 30-ти часов обучения</p> | <p>ПРОДАЖА, УСТАНОВКА, ОБУЧЕНИЕ, СОПРОВОЖДЕНИЕ, НАСТРОЙКА, ЗАМЕНА УСТАРЕВШИХ ВЕРСИЙ</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|

СООФИТ 351-528
376-124
Пр-т 50-лет Октября, 105, здание "Правда-С" Офис 200, 207

Уважаемые читатели! СООФИТ продолжает закрытую подписку на «Бухгалтерский ежемесячник» фирмы «1С» - «БУХ.1С»

Если Вы хотите получать нашу газету прямо на Ваше рабочее место, то достаточно позвонить по нашему телефону, наши сотрудники примут заявку от вас и оформят подписку на газету. В дальнейшем Вы будете получать каждый номер после 10 числа каждого месяца.

Пока подписка на газету бесплатная-спешите!!!

В ежемесячнике содержатся интересные для бухгалтеров материалы по бухучету и налогообложению, а также по методикам использования программ фирмы «1С». Содержание будет готовиться на основе эксклюзивных материалов, опубликованных в интернет-ресурсе для бухгалтеров BUN.1C.RU, чем объясняется и выбор названия газеты. Подписаться на газету могут как физические так и юридические лица.

4

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН

Мадам

Каприз

№ 6

Июль 2003 г.

**ЛЕТНИЙ
МАКИЯЖ**

стр. 9

ВАШ РЕБЕНОК

В отпуск с малышом

стр. 16

**КРАСОТА
И ЗДОРОВЬЕ**

Сколько
калорий
нам нужно?

стр. 7

ОН И ОНА

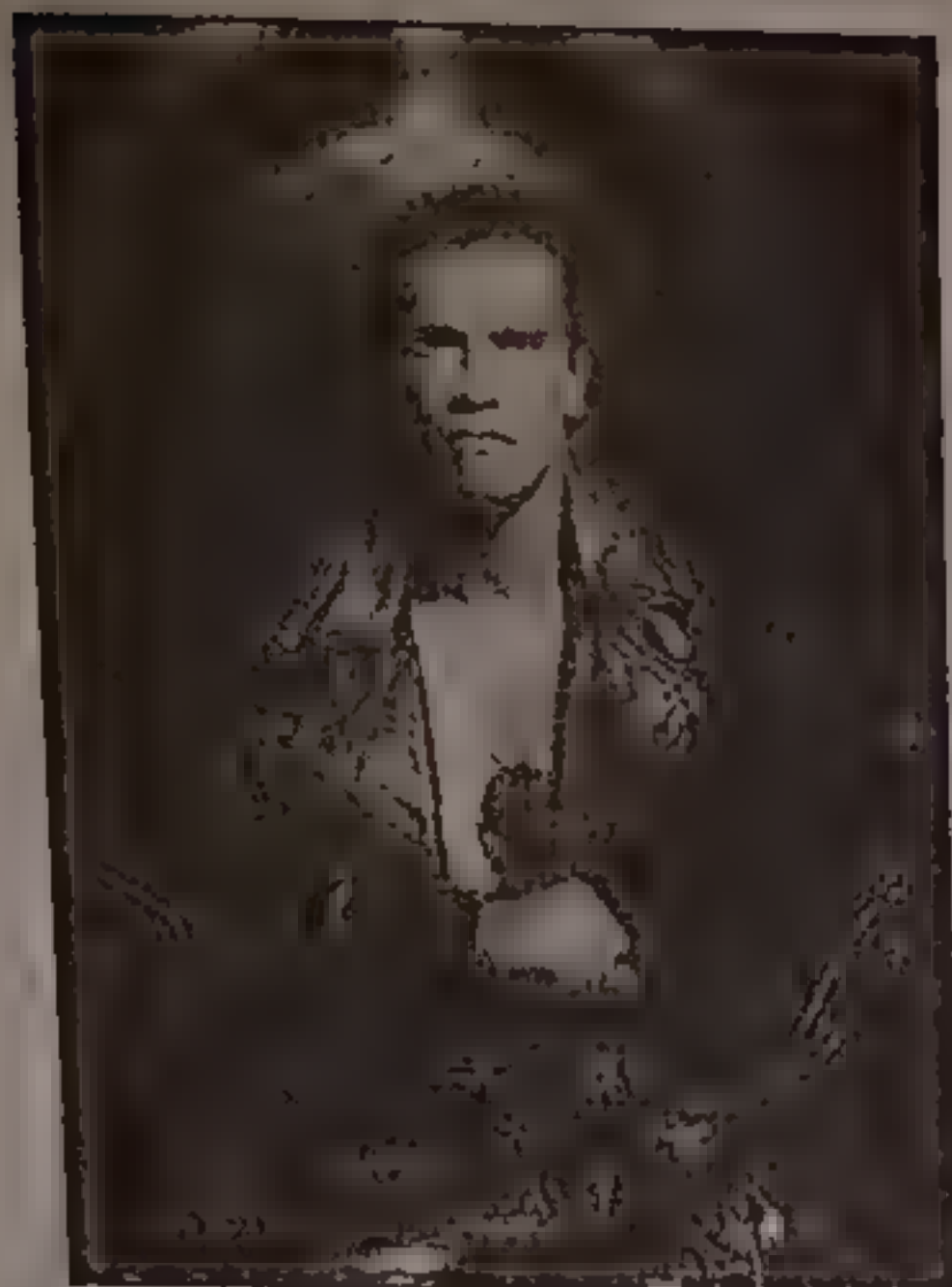
Что нравится
мужчинам
в женщинах

стр. 22

КАРЬЕРА

Так говорить нельзя

стр. 26



Нежный Терминатор

Арнольд Шварценеггер дал последнее интервью перед главной премьерой лета 2003 года - выходом на экраны фильма "Терминатор 3: Восстание машин".

По собственному признанию актера, он был вынужден решить две главные проблемы во время подготовки к съемкам и, собственно, работы над проектом. Во-первых, Шварценеггер, который появляется из будущего обнаженным, должен был выглядеть, как минимум, не хуже, чем это было 12 лет назад в "Судном Дне".

Во-вторых, и это, по признанию Шварценеггера, было одной из самых сложных задач, он долгое время не мог преодолеть привычное ему рыцарское отношение к женщине и заставить себя действовать против хрупкой Кристанны Локен, сыгравшей Терминатора ТХ, с присущим роботу безразличием к чужой жизни.

Что касается самой идеи фильма о возможности катастрофы, к которой может привести чрезмерное увлечение высокими технологиями, то Шварценеггер смотрит на эту проблему более оптимистично, чем герои фильма. По его убеждению, любую, даже самую хорошую вещь можно обратить в зло. Это касается и машин. Прогресс невозможен без современных технологий. Однако не стоит все же позволять машинам дойти до уровня, когда они смогут сами общаться между

собой без вмешательства человека и научатся анализировать.

"Гарри Поттер" на английском возглавил список бестселлеров во Франции

Новый роман Джоан Роулинг "Гарри Поттер и Орден Феникса" так очаровал французов, что утомленные трехлетним его ожиданием жители Франции решили не ждать перевода на родной язык, а бросились раскупать книгу - на английском.

Последняя история о приключениях юного волшебника стала первой книгой на английском языке, возглавившей список бестселлеров во Франции на этой неделе. Перевод на французский детям и их родителям обещан только к декабрю, сообщает Reuters.

Всего с момента выхода романа 21 июня во Франции уже раскуплено, по предварительным оценкам, 16 тыс. экземпляров. Однако, как предполагают эксперты, фактическое количество купленных книг составляет от 25 тыс. до 30 тысяч.

Индийская пара претендует на рекорд длительности свадьбы под водой

Индийская пара совершила бракосочетание под водой плавательного бассейна. Вся церемония заняла 36 минут и 33 секунды, что дает индусам право претендовать на мировой рекорд. 33-летний Чандан Тхакур и его 31-летняя жена Дипти обменялись кольцами на глубине 3,7 метров в бассейне Мумбая. При этом они были одеты в традиционную индийскую одежду. На церемонии присутствовали около 500 гостей и десятки

представителей СМИ.

Священник и некоторые родственники, в том числе отец жениха, также участвовали в церемонии под водой.

Французы - самая "расслабленная" нация в Европе

Самый "расслабленный" образ жизни в Европе ведут французы. Как показывают результаты исследования, проведенного статистической службой ЕС в 10 европейских странах, среднестатистический француз проводит ежедневно в постели более 9 ч, а за столом — около 3 часов. Самыми трудолюбивыми считаются датчане, шведы и норвежцы: они работают более 3 ч в день и еще около 3 ч занимаются домашними делами. Самой "телевизионной" нацией названы венгры, которые смотрят телевизор 2 ч 45 мин. в сутки.



Лирический талант Эминема отметил нобелевский лауреат по литературе

Известный ирландский поэт и нобелевский лауреат Шеймус Джастин Хини похвалил лирический

талант скандального американского рэпера Эминема, отметив его "вербальную энергию". 64-летний Хини также сказал, что своими хитами Эминем посылает заряд всему поколению. Бывший профессор поэзии Оксфордского университета сделал такое заявление, отвечая на вопрос журналистов, есть ли в современной поп-культуре личность, которая возбуждает интерес в поэзии и лирике, подобно тому, как Боб Дилан и Джон Леннон делали это в 1960-х и 70-х годах прошлого века.

Лауреат Нобелевской премии 1995 года сказал: "Есть такой парень - Эминем. Он создал ощущение, что такое возможно. Он посылает заряд поколению. Он делает это не только при помощи поэзии, но и ниспровергателя основ, но действует своей вербальной энергией".

Король рэпа, который за последние 12 месяцев завоевал множество музыкальных наград и неоднократно лидировал в хит-парадах США и Великобритании, также в марте получил высший приз Американской киноакадемии "Оскар" - за свою песню из кинофильма "8-я миля" "Lose Yourself" (музыка Эминема, Джеффа Басса и Луиса Ресто, слова Эминема).

Японцы любят "Тату" больше, чем Селин Дион, Майкла Джексона и "Битлз"

Российский поп-дуэт "Тату" побил в Японии рекорды популярности, установленные в свое время Майклом Джексоном, Селин Дион и даже "Битлз". Пластинка москвичек Юли

Волковой и Лены Катиной "200 по встречной" вместе со специальным "подарочным вариантом" разошлась здесь уже в количестве 1,8 млн экземпляров, сообщает токийское представительство компании "Юниверсал мьюзик", владеющей правами на этот диск. До сих пор уровень в 1,8 млн экземпляров в Японии преодолели только американские поп-дивы Мэрайя Керри и Уитни Хьюстон.

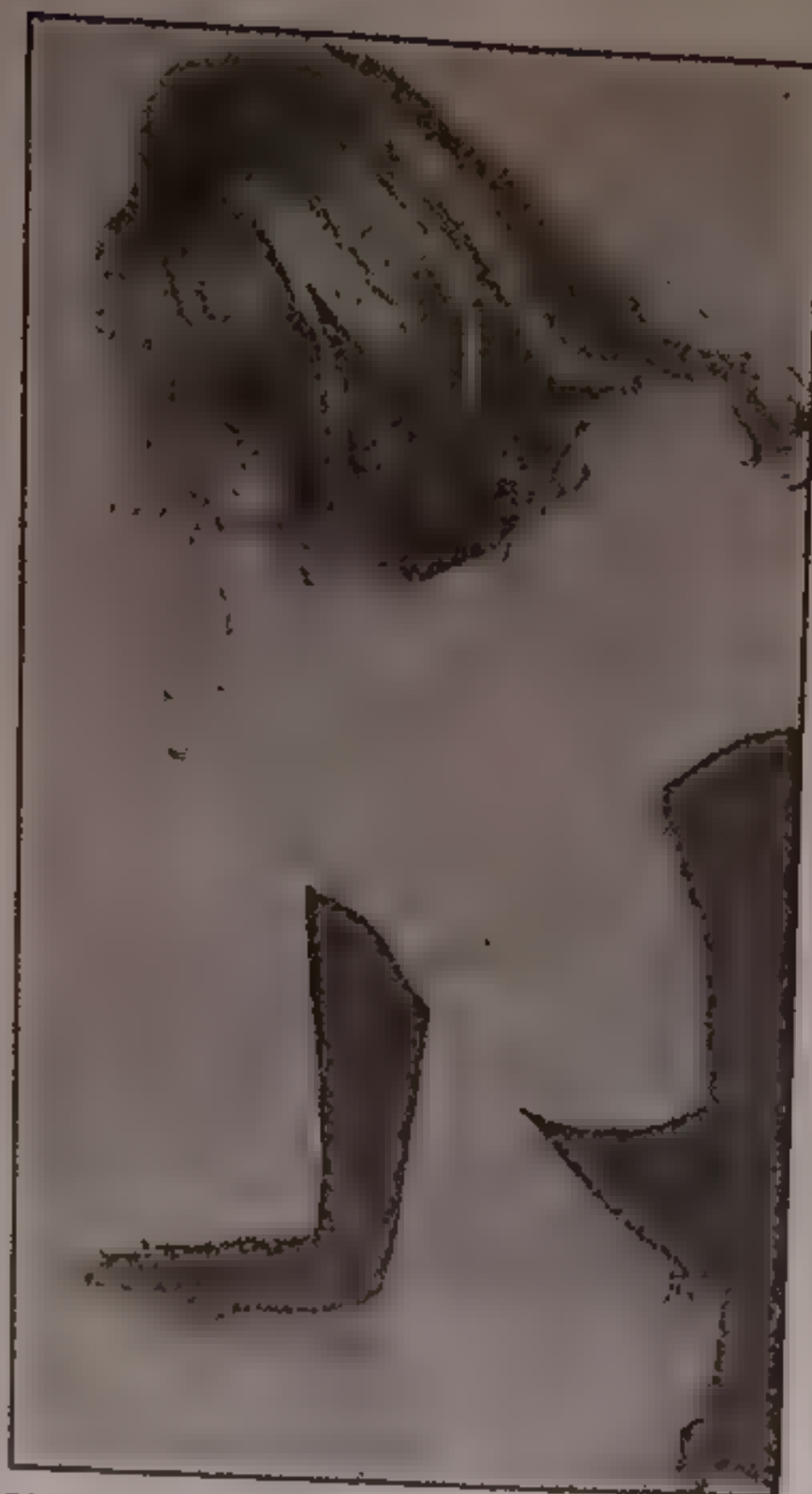
В "Юниверсал" убеждены, что рубеж в 2 млн "татушки" пробьют в ближайшее время. В этом компанию убедил фантастический успех "подарочного" варианта пластинки "Тату", к которому прилагался видеодиск с их роликами и интервью. Буквально за два дня в Японии были проданы все 300 тыс. экземпляров этого набора.

Вокалистка No Doubt снимется в фильме Мартина Скорсезе

Вокалистка группы No Doubt Гвен Стефани приглашена исполнить главную роль в новом фильме знаменитого режиссера Мартина Скорсезе.

В основе сюжета "Пилот" (The Aviator) - отшельническая жизнь финансового магната Говарда Хьюза, роль которого досталась Леонардо ДиКаприо. Гвен сыграет роковую блондинку (имеет ли ее персонаж жизненный прототип - пока неизвестно), и для нее это будет первая в жизни главная роль. Ранее она играла только эпизодических персонажей в комедии "Zoolander" и в сериале "Dawson's Creek".

Другие женские роли в фильме исполнят британская кинозвезда Кейт Бекинсейл, которая сыграет Аву Гарднер - любовницу Хьюза и жену Фрэнка Синатры, а также Кейт Бланшетт - ей досталась роль Кэтрин Хепберн, еще одной женщины в жизни Говарда. Съемки фильма начнутся в июле этого года.



Памела Андерсон стала будильником

Отныне под сладкий голос Памелы Андерсон сможет просыпаться по утрам не только ее жених-рокер Кид Рок. 35-летняя актриса подписала контракт с фирмой-создателем сервиса "Звездный будильник".

Теперь всего за \$7.99 в месяц можно просыпаться под голос голливудской звезды в качестве утреннего будильника. Желающие завести себе утреннюю Памелу Андерсон могут выбрать один из семи вариантов приветствия. Например, просыпающийся услышит: "Каждую секунду Солнце вырабатывает энергию, которой достаточно, чтобы поддерживать жизнь на Земле больше миллиарда лет, а ты не можешь встать с постели?". Или: "Ты думаешь, что работа у тебя дерьмовая? И все-таки тебе нужно встать и пойти туда. Вставай и иди работать, или во всяком случае, прими душ и выпей чашечку кофе".

Андерсон — первая из звезд, согласившихся на роль будильника. Автор идеи проекта, J.R. Getches, сообщил, что чрезвычайно доволен благосклонностью Андерсон. "Я очень хотел, чтобы голос первого будильника был таким, под который хотел бы просыпаться весь мир. У Памелы

он именно такой". Старушка-манекенщица снялась в рекламе костылей

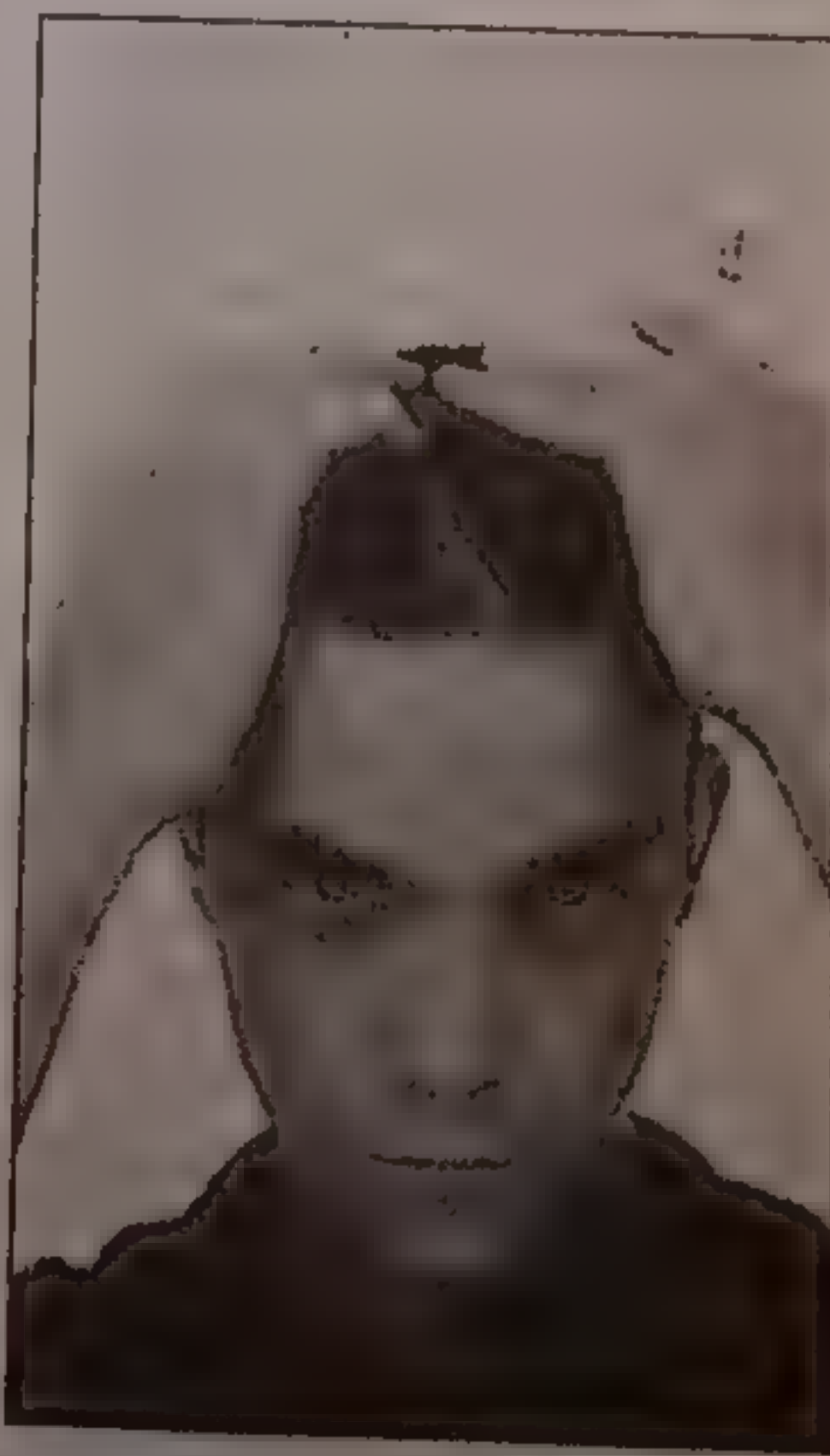
О том, чтобы стать знаменитой моделью, англичанка Дафни Селфи не мечтала даже во сне. Пока не познакомилась с фотографом Джеймсом Милдоу, который нашел в Дафни "давно искомую личность, обладающую харизмой".

Дафни Селфи отлично выглядит и объясняет это тем, что всю жизнь занимается шоу-балетом и йогой. Ее девиз - быть привлекательной даже в пластиковом мешке!

Когда-то Дафни снималась в рекламе костылей и инвалидных колясок. Фотограф-благодетель утверждает, что люди начинают распознавать красоту независимо от возраста. Что ж, он вправе говорить так, ведь Дафни Селфи... 70 лет!

Кристина Агилера и Робби Уильямс были названы обладателями самого завидного вокала

Кристина Агилера и Робби Уильямс были названы слушателями британской радиостанции Century FM обла-



дателями самого завидного вокала.

Надо заметить, что у участников голосования

представления о хорошем вокале весьма своеобразны, потому что вплотную за Робби идет Лазм Галлахер, а Кристину на вершущке подпирал Мадонна. И тот, и другая - обладатели не самых выдающихся голосов. В топе присутствуют также Джастин Тимберлейк и Бейонс Ноулес.

Хотя некоторые слушатели предпочли все же Рода Стюарта и Энни Леннокс.

Испанский певец Энрике Иглесиас и Анна Курникова ждут ребенка

В минувший уик-энд ряд британских изданий вышли с заголовками на одну и ту же животрепещущую тему — испанский певец Энрике Иглесиас скоро станет отцом, а матерью будет ни кто иная, как российская теннисистка Анна Курникова.

Да и Хулио Иглесиас недавно предательски намекнул, что, возможно, вскоре обзаведется русскими внуками, неподдельно радуясь, что в его семье ожидается прибавление. Именно беременностью Курниковой, а не травмами, как было объявлено самой девушкой, объясняет отсутствие теннисистки на кортах немецкий таблоид "Bild".

Правда, пока реальных подтверждений беременности Анны нет. А ее отец, Сергей Курников, уверяет, что в настоящее время его дочь проходит интенсивный курс лечения, поскольку так и не избавилась от предательских болей в спине, да и нога продолжает ее пока беспокоить.

Кстати, Курникова уже была "беременной". В 2001-м. Тогда она тоже пропускала турнир за турниром из-за травмы, и именно тогда она "вышла замуж" за российского хоккеиста Сергея Федорова.



Полиция вмешалась в показ лейбла Comme des Garçons

Во время показа мужской коллекции японского лейбла **Comme des Garçons**, прошедшего в субботу в парижском магазине компании на улице Faubourg Saint Honore, произошел курьезный инцидент — после того как все модели благополучно вернулись за кулисы, на подиуме появился жандарм, довольно грубо что-то кричавший по-французски.

По сведениям *Womens Wear Daily*, некоторые зрители восприняли появление полицейского за элемент шоу и начали аплодировать. На самом же деле, он всего лишь просил убрать мотороллеры, припаркованные у входа в посольство Британии, находящееся через дорогу. Как выяснилось позже, мотороллеры принадлежали одному из фотографов, работавших на показе, и покупателю, приехавшему в находящийся по соседству магазин марки *Tod's*.

Когда же гости показа покинули магазин *Comme des Garçons*, то обнаружили, что на улице царит небывалый переполох — движение было перекрыто, а вокруг полно полицейских.

В Милане манекенщицы демонстрировали одежду в воде городского канала

Самым зрелищным мероприятием прошедшей Миланской недели мужской моды стал показ австрийского дизайнера Кэрола Кристиана Поэлла (*Carol Christian Poell*), который буквально сплавил моделей, демонстрировавших его одежду, по городскому каналу *Navaglio Grande*.

Полностью одетых моделей с прикрепленными к их спинам плавательными досками опускали в воду возле моста, расположенного на проспекте Кассале. Через полмили молодых людей, продрейфовавших таким образом по каналу, вылавливали из воды и вытирали, а промокшую насквозь одежду помещали в пластиковые сумки. На вопрос о том, какова судьба выкупавшейся одежды, дизайнер отвечал донельзя лаконично: «Высохнет».

По словам Поэлла, он избрал столь необычную форму показа, чтобы подчеркнуть индивидуальность своего лейбла — ведь сейчас, как он считает, мода движется примерно в одном и том же направлении, и для каждого серьезного Дома моды важно иметь собственное лицо.

Что же касается самой одежды, то безупречный крой всегда был коньком дизайнера, и представленные на этот раз куртки, пальто и брюки даже в мокром виде прекрасно «сидели» на манекенщиках. Главные цвета коллекции — белый, оранжевый, синий. При производстве обуви использовалась предложенная в 80-х годах *Benetton* особая техника обработки кожи, при которой окрашивание

происходит уже в процессе сшивания экземпляра.

Pringle запускает линию аксессуаров

Возрожденный британский лейбл *Pringle* представил свою первую полноценную линию аксессуаров, которая появится в фирменных магазинах компании осенью, а в универмагах — весной будущего года.

«До сих пор мы выпускали лишь некоторые аксессуары, теперь же создали полноценную коллекцию, — говорит Ким Уинслер, исполнительный директор *Pringle*. — Это для нас неосвоенный рынок, но мы планируем работать с такими клиентами, как *Harvey Nichols* и *Selfridges*».

В ближайших планах *Pringle* значится открытие головных магазинов в Нью-Йорке и Милане, а также запуск новой коллекции для гольфа, которая поступит в продажу в универмаги, дорогие спортивные магазины и гольф-школы уже в этом месяце. Логотип линии будет зеленым в отличие от золотисто-красного лейбла основной коллекции.

Николь Кидман — лицо Шанель

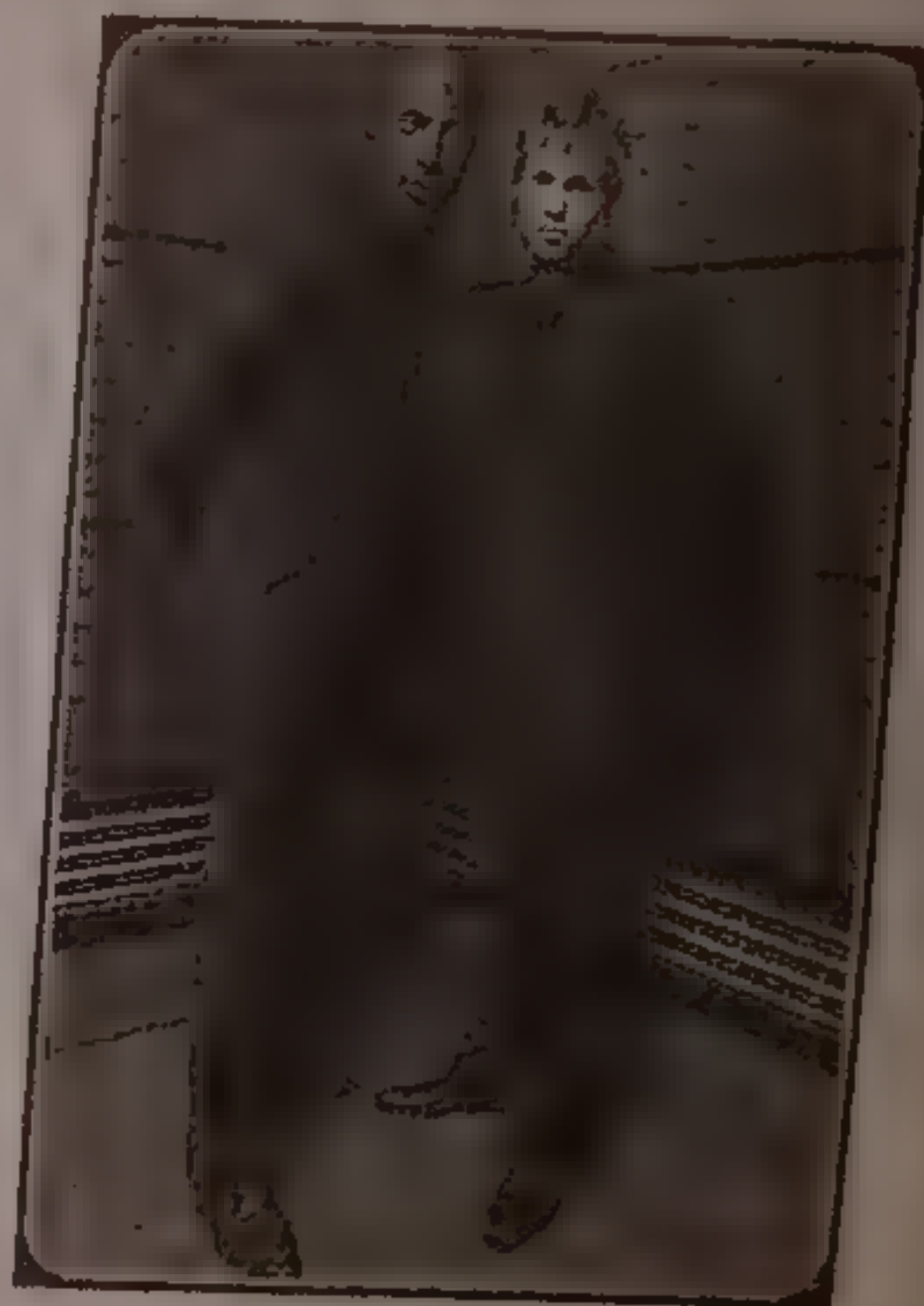
Актриса Николь Кидман ведет переговоры о заключении рекламного контракта на сумму 5 миллионов фунтов с Домом моды *Chanel*.

Как сообщает информированный источник, в настоящее время знаменитая актриса, недавно признанная самой стильной знаменитостью на церемонии вручения наград Совета дизайнеров моды Америки (*CFDA*), обсуждает окончательные детали соглашения.

Известно, что по контракту Николь станет лицом косметики и парфю-

мерии *Chanel*, однако не будет обязана носить одежду этой марки.

Ранее продукцию *Chanel* рекламировали Али МакГро (*Ali MacGraw*), Лорен Хаттон (*Lauren Hutton*) и Эрин О'Коннор (*Erin O'Connor*).



Сын музыкального магната вышел на подиум

18-летний сын основателя известной звукозаписывающей компании *Virgin Records* Ричарда Бренсона Сэм попробовал себя в качестве манекенщика на прошедшем в Париже 29 июня показе дизайнера Озвальда Боатенга.

Сэм, недавно закончивший школу в Оксфорде, вышел на подиум босиком, в белом однобортном костюме и в белой рубашке с открытым воротником, и, судя по всему, чувствовал себя при этом вполне комфортно. На показе присутствовал и сам Ричард Бренсон, прилетевший в Париж специально, чтобы поддержать сына.

Боатенг познакомился с Сэмом, когда тот пришел к нему в магазин за костюмом. «Я решил, что он как раз подходящий мужчина для демонстрации моей одежды», — говорит дизайнер в интервью *Daily Mirror*.

Мы решили взять из детского дома на воспитание несколько детей. Расскажите, пожалуйста, положены ли пособия на детей или воспитателей.

Волковы, г. Саратов.

В соответствии с Постановлением мэра города Саратова от 14 января 2003 г. №34 "О размерах ежемесячных выплат денежных средств на детей, находящихся под опекой (попечительством)" с 1 января 2003 г. размер ежемесячных выплат денежных средств на содержание детей, переданных под опеку (попечительство) по возрастным группам составляет: до 3 лет - 2366 руб., от 3 до 6 лет - 2572 руб., от 6 до 18 лет - 3366 руб.

Моей дочери исполнилось 18 лет, и она учится на платном дневном отделении вуза. Могу ли я претендовать на дальнейшую выплату алиментов от её отца, т. к. дочь не работает, а с его стороны нет никакой материальной поддержки? Заранее благодарна.

Елена

Согласно п. 2 ст. 120 Семейного кодекса РФ от 29 декабря 1995 г. № 223-ФЗ выплата алиментов, взыскиваемых в судебном порядке, прекращается по достижении ребенком совершеннолетия.

Скажите, пожалуйста, какие документы должны иметь при себе контролёры, проверяющие билеты в общественном транспорте, и какие из них они обязаны предъявить при первом требовании пассажира, который хочет удостовериться, что имеет дело с НАСТОЯЩИМ КОНТРОЛЁРОМ? И кому они подчиняются и кому можно пожаловаться на них? Наталья, г. Энгельс, Саратов. обл.

Контролеры должны иметь при себе удостоверение, обязаны предъявить его по первому требованию, и подчиняются начальнику контрольно-ревизионной службы при управлении ГУП Саратовтрансавто.

Сообщите, пожалуйста, кто и каким образом

должен регистрировать перерывы в обеспечении коммунальными услугами (перебой с водой, отключение отопления) для того, чтобы я могла потребовать перерасчета в соответствии с "Положением о порядке снижения платежей населения за жилищные и коммунальные услуги при снижении их качества".

Краснова М. В.

Регистрировать качество получаемых услуг должны Вы сами. Нужно писать заявление на имя руководителя (ЖЭУ, ЖКО и т. д.), где указывать фактически получаемую услугу.

Месяц назад приобрели газовую плиту (пока не использовали), но, как выясняется, она не подходит - нужна встроенная техника. Можно ли ее вернуть в магазин или обменять?

Валентина К.

К сожалению, вернуть газовую плиту нельзя, она попадает в перечень качественных товаров которые

обмену или возврату не подлежат.

Имею в собственности квартиру, но в ней никто не прописан. Недавно меня известили, что мне все равно надо оплатить за бытовой газ из расчета за одного прописанного жильца. Каким нормативным актом узаконена такая процедура изъятия денег у населения и законна ли она вообще? В квартире не проживаю, но отключать газ совсем желания нет.

Ольга Алексеевна.

В вашем случае Вам надо написать заявление в ту организацию куда Вы платите за газ, что в данной квартире Вы не живёте и указать, где Вы живёте и платите за квартиру

Присылайте
ваши вопросы
по адресу
410039, г. Саратов,
а/я 164 или
kaprize@narod.ru

АНЕКДОТЫ

- Прапорщик, высьнитесь и посмотрите, работает ли сигнал поворота.

- Работает, не работает, работает, не работает...

Мужик устроился работать в милицию, жить начал нормально и тут через три месяца его вызывает начальник и задает вопрос:

- Вот ты работаешь уже три месяца, а за зарплатой ни разу не пришел. Что случилось?

На что тот удивленно:

- Так здесь еще и зарплату дают? А я думал - pistolет дали, и крутись как хочешь!

Один наркоман в гос-

тях у другого. Пыхнули и сидят на кухне. Заходит маленькая такса и начинает есть из миски. Один наркоман смотрит на нее и говорит другому:

- Что-то у твоей собаки ноги очень короткие...

Второй тоже долго и внимательно смотрит на таксу, потом говорит:

- Да не-е-ет... До пола вроде достают...

Мойша купил за сто долларов осла у старого крестьянина. Крестьянин должен был привести ему осла на следующий день. Крестьянин пришел, как договаривались, но без осла.

- Простите, но осел подох.

- Ну, тогда верните мои \$100.

- Не могу, я уже их потратил.

- Хорошо, тогда просто оставьте мне осла.

- Но что вы будете с ним делать? - спросил старик.

- Я разыграю его в лотерею.

- Но вы не можете разыграть в лотерею ДОХЛОГО осла!!!

- Могу, поверьте. Я просто никому не скажу, что ондохлый.

Месяцем позже крестьянин встретил Мойшу:

- Что случилось с темдохлым ослом?

- Я разыграл его, как и говорил. Я продал пятьсот лотерейных билетов по два доллара за штуку и в результате получил \$898 прибыли.

- И, что, никто не протестовал???

Тот, который выиграл осла.

Он очень рассердился...ну, так я просто вернул ему его два доллара.

Шеф-эстонец - русской секретарше:

- Пэчататте пажалустта мэдлэннээ... нэ успеваю диктаватть...

Теория вероятности. Частный случай - закон подлости. Специальная редакция для любителей Формулы 1: "Во сколько бы не начиналась трансляция гонки, с вероятностью 99,9% можно утверждать, что РТР её покажет в 2 часа ночи".

КАК БОРОТЬСЯ С ЗАПАХОМ ПОТА

Летом особенно актуальна проблема усиленного потоотделения и связанного с ним неприятного запаха. Бороться с ней можно различными способами.

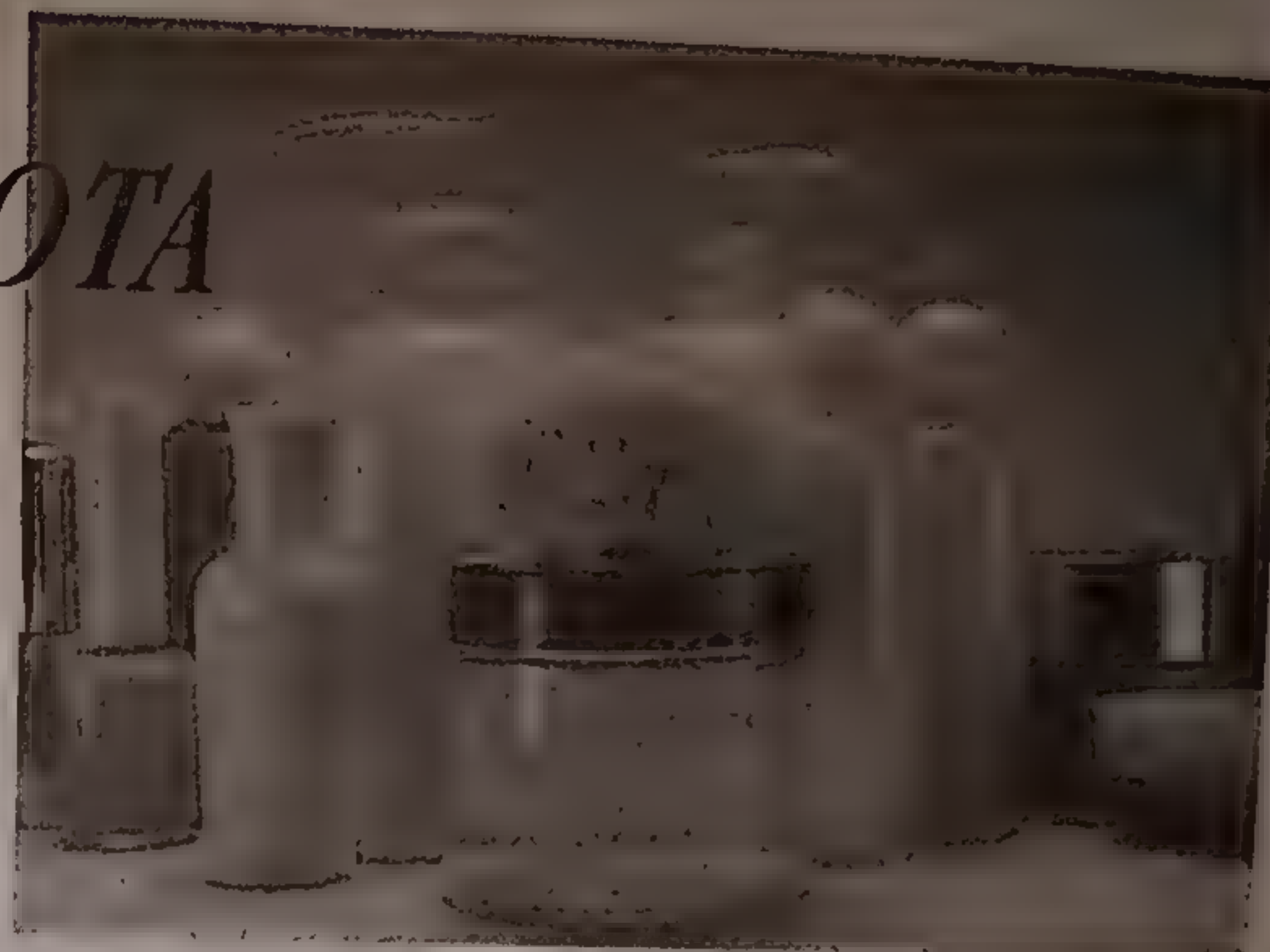
Причины потливости

В регуляции деятельности организма человека потоотделение играет важнейшую роль. Пот выделяется потовыми железами, расположенными по всей поверхности кожи, и, испаряясь, охлаждает тело, защищая организм от перегрева и поддерживая водно-солевой баланс. В основном он испаряется с лица, ладоней, ступней ног, паховых и подмышечных впадин. С потом также выводятся шлаки.

В образовании пота участвуют два типа желез: эккринные, расположенные по всему телу, и апокринные, сосредоточенные в подмышечных впадинах и паховой области. Почти 99% пота составляет вода, остальные компоненты зависят от

состояния организма и содержания веществ в крови. Пот, выделяемый эккринными железами, не имеет запаха. Неприятный запах возникает в результате его переработки микроорганизмами. Апокринные железы реагируют не столько на жару, сколько на стресс, поэтому, если вы нервничаете, у вас выделяется пот с сильным запахом. Апокринные железы начинают функционировать только после полового созревания, поэтому, кстати, маленькие дети не издают специфического запаха пота.

Кроме высокой температуры и влажности окружающей среды и стрессов, повышенное потоотделение вызывают большие физические нагрузки и различные заболевания, а также



прием некоторых лекарственных препаратов. Так, если вы сильно потеете, несмотря на умеренную температуру, отсутствие физических нагрузок и нервного напряжения, то, вероятно, у вас проблемы с щитовидной железой (особенно если пульс в состоянии покоя достигает 90 и более ударов в минуту), надпочечниками или какие-то другие патологии. В этом случае визит к врачу просто необходим, так как с помощью только косметических средств изба-

виться от проблемы потливости будет непросто.

Если ваше здоровье в порядке, значит дело во внешних факторах. В жаркую погоду лучше всего надевать свободную легкую одежду из натуральных тканей — льна, хлопка, шелка. Не стоит носить облегающую одежду, тем более из синтетических тканей. Ограничьте употребление кофе, повышающего потоотделение, сладким газированным напиткам предпочтите минеральную воду.

Дезодорант или антиперспирант?

В борьбе с потом самым важным средством является личная гигиена. Активнее всего бактерии размножаются под мышками, поэтому регулярно сбривайте там волосы, которые очень хорошо впитывают запахи, в том числе и неприятные, да и сами по себе выглядят не очень эстетично. Лучше всего это делать перед сном, поскольку во время бритья удаляется защитный слой кожи. К утру кожа становится менее подверженной раздражению и можно нанести на нее средства от пота.

Избавиться от резкого запаха пота можно с помощью дезодорантов и антиперспирантов. Многие считают, что это одно и то же, но это не так. Механизм их действия различен.

Дезодоранты борются с запахом, но не с самим потом. В их состав входят вещества, уничтожающие микроорганизмы, вместе с которыми исчезает и неприятный запах, а

также отдушки. При этом потеть вы продолжаете. Наносить дезодоранты нужно только на чистую сухую кожу, иначе в результате вы рискуете получить весьма неприятную смесь ароматов.

Антиперспиранты отличаются от дезодорантов тем, что не просто уничтожают запах, а еще и уменьшают выделение пота. В их состав входят соли алюминия, реже цинка, которые сужают или закрывают протоки потовых желез, препятствуя выходу пота наружу. Кожа при этом остается сухой. С микробами антиперспиранты практически не борются. Наносить эти средства лучше утром после душа.

Однако, если вы не хотите навредить своему здоровью, не стоит слишком увлекаться антиперспирантами, так как потоотделение является важной и полезной функцией организма, и полностью блокировать его нельзя. Не используйте подобные средства каждый день, наносите их на очень ограниченные участки тела (ноги, подмышечные впадины, но не на спину, грудь, лицо). Кроме того, ан-

типерспиранты ни в коем случае нельзя использовать в условиях, когда происходит обильное потоотделение — при физических нагрузках, в сауне и т.п. По этой же причине нельзя злоупотреблять ими в жару — вы потеете, а выделяющийся пот скапливается под кожей, организм при этом перегревается. Во время отдыха старайтесь дать отдохнуть и своей коже, применяя только обычные средства гигиены.

Антиперспиранты и рак груди.

Не так давно в США развернулась дискуссия по поводу того, могут ли антиперспиранты вызвать рак груди у женщин. Поводом для нее стало распространявшееся среди писем, в котором утверждалось, что, поскольку антиперспиранты блокируют выход пота, шлаки скапливаются в лимфатических узлах, вызывая рак груди. Однако врачи сошлись во мнении, что не существует никакой связи между антиперспирантами и ра-

ком груди. Также врачи исключили связь антиперспирантов с болезнью Альцгеймера (вызывались опасения, что антиперспиранты содержат соли алюминия, а алюминий накапливается в мозге). Вместе с тем следует отметить, что с физиологической точки зрения дезодоранты более предпочтительны, поскольку они не влияют на потоотделение, которое является естественным средством охлаждения организма и выведение токсинов. Хотя, конечно, антиперспиранты дают ощущение большего комфорта.

Сейчас чаще всего можно встретить дезодоранты-антиперспиранты, объединяющие свойствами обоих средств. Они выпускаются как с отдушкой, так и без нее. Последние подходят тем женщинам, которые не хотят смешивать аромат своих любимых духов с другими запахами. При этом необходимо заметить, что уровень pH в подмышечной впадине у женщин и мужчин различный, поэтому не пользуйтесь мужскими дезодорантами-антиперспирантами.

Сколько калорий вам нужно?

Как часто, сидя на диете, мы подсчитываем количество съеденных калорий или отказываемся от вкусного блюда, потому что оно гораздо калорийнее, чем мы можем себе позволить. Однако, знаете ли вы, сколько калорий нужно вам в сутки?

Индивидуальная потребность в калориях определяется скоростью обмена веществ и физической активностью. Также необходимо принимать во внимание ваш возраст и рост.

Жизненную энергию для того, чтобы дышать, работать, двигаться, мы черпаем из еды. Эта энергия измеряется килокалориями.

Потребность в калориях определяется основным обменом веществ, энергетическими затратами, беременностью и временем лактации. Посмотрите на таблицу, в которой приведены средние нормы потребления калорий в день в зависимости от вашего возраста и физических нагрузок.

КОЭФФИЦИЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

- 1,2 — Ослабленные люди с исключительно сидячим или лежачим образом жизни.
- 1,4-1,5 — Служащие, женщины, занимающиеся сидячей работой, при этом досуг не напряженный или малоактивный.
- 1,6-1,7 — Лаборантки, водители транспорта, студентки и школьницы, работницы на конвейере.
- 1,8-1,9 — Домохозяйки, продавцы, официантки, много времени проводящие стоя и в ходьбе.
- 2,0-2,4 — Крестьянки, занятые тяжелой физической работой, профессиональные спортсменки танцовщицы, беременные и кормящие матери.

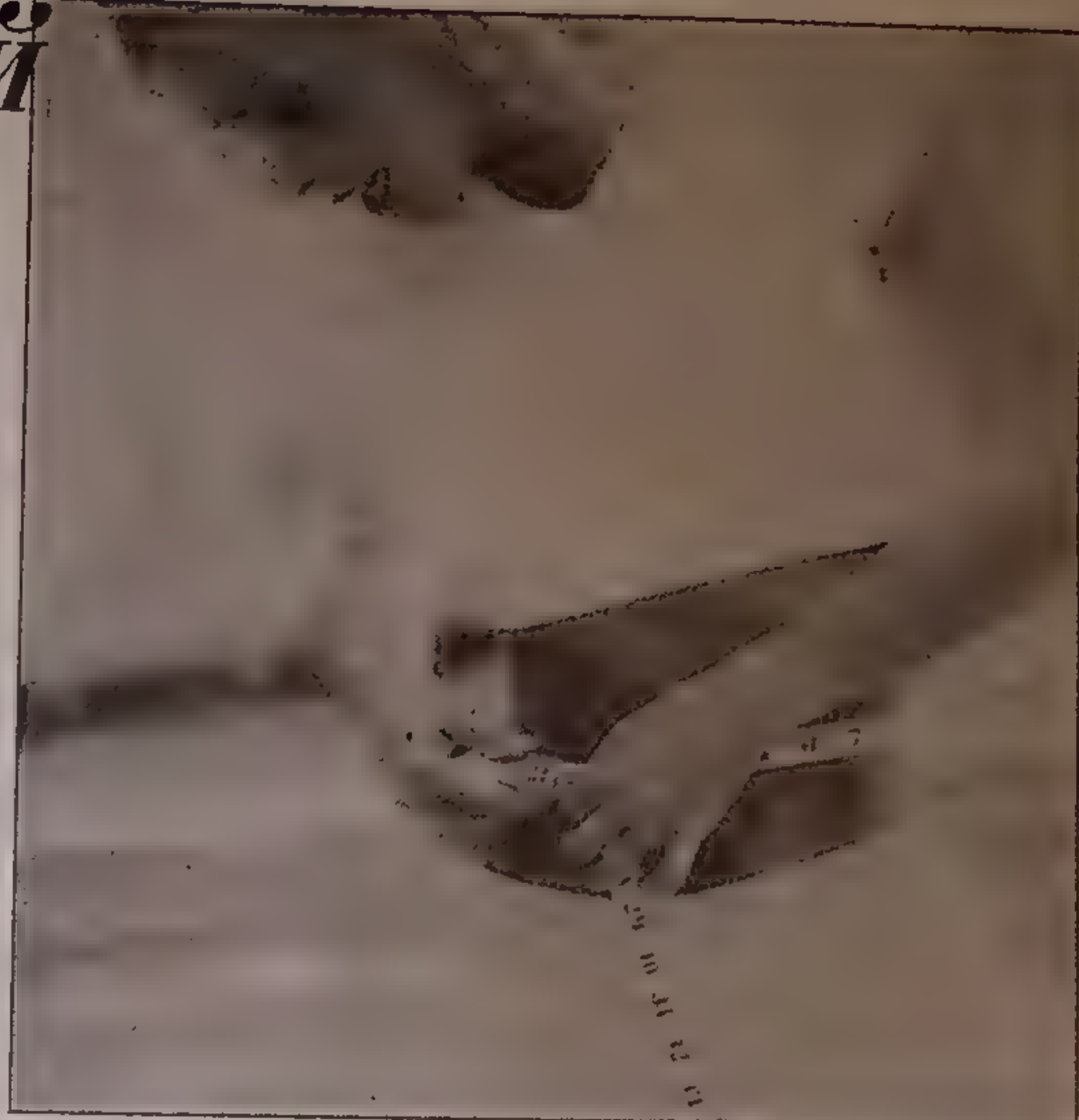
ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ

В настоящее время курящих женщин больше, чем мужчин, отчасти это связано с тем, что мужчины легче женщин бросают курить.

Многие женщины просто не в состоянии справиться с курением. У курящих женщин обмен веществ уже другой, развилась некоторая "никотинозависимость". Пытаясь бросить курить, они очень часто начинают чувствовать себя не лучше, а намного хуже: появляются кашель, слабость, раздражительность, склонность к перееданию, тянет на сладкое, причем в неумеренных количествах.

Очень многие, после того как бросят курить, начинают интенсивно поправляться. Часто женщины держат вес в норме, пока снижают количество сигарет в день, а когда бросают курить совсем - вес стремительно взмывает вверх. Причина в том, что от отмены никотина меняется липидный обмен. Поэтому решившим бросить курить рекомендуется сначала разработать для себя диету и уже на ее фоне бросать курение. Второй выход из положения - бросать курить одновременно с приемом диетических пищевых добавок.

Кроме того, необходим прием всех витаминов, а особенно витамина С, которого курящим требуется вдвое больше, чем некурящим. Дефицит витамина С — это не только плохое состояние кожи и слизистых — это еще и удар по сердечно-сосудистой, костно-мышечной и иммунной системам. Белокожим курящим женщинам рекомендуются еще и кремы с витаминами А, Е и С.



Формируя меню на день, учитывайте, что во время диеты лучше пять маленьких приемов пищи, чем три больших. При этом имейте в виду, что наибольшее количество калорий, потребляе-

мых вами в день — 30%, должно приходиться на долю обеда, по 25% - на долю завтрака и ужина, остальное — на промежуточные приемы пищи (второй завтрак, ланч, полдник).

КОЭФФИЦИЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

| ккал/день | 1,2 | 1,4 | 1,6 | 1,8 | 2,0 |
|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| от 15 до 19 лет | 1 460 | 2 000 | 2 300 | 2 600 | 2 900 |
| от 19 до 25 лет | 1 390 | 1 900 | 2 200 | 2 500 | 2 800 |
| от 25 до 51 года | 1 340 | 1 900 | 2 100 | 2 400 | 2 700 |
| от 51 до 65 лет | 1 270 | 1 800 | 2 000 | 2 300 | 2 500 |
| после 65 лет | 1 170 | 1 600 | 1 800 | 2 100 | 2 300 |

Носовое кровотечение

Летом при повышенной температуре воздуха значительно учащается риск носовых кровотечений. Также оно возможно при гипертонической болезни. Причиной кровотечения может стать и резкое понижение атмосферного давления. Что делать в такой ситуации?

Прежде всего, необходимо сесть, слегка наклонив тело вперед. На 10 минут зажмите ноздри, дыша через рот. На переносицу и затылок нужно положить холод, например, колотый лед, завернутый в чистую ткань. Ни в коем случае не используйте для этой цели «сухой лед»!

При несильном кровотечении эти меры достаточно, чтобы образовался сгусток крови, закрывающий поврежденные сосуды. После того, как кровотечение прекратится, как можно дольше не сморкайтесь, чтобы оно не возобновилось.

Если же эти меры не помогают, следует вызвать врача.

Летние аксессуары

В жаркое время года у дам повышается спрос на такие летние аксессуары, как шляпки и солнцезащитные очки. К их подбору нужно относиться столь же ответственно, как к выбору прически, макияжа и стиля одежды. Ведь неверным фасоном шляпки или формой очков можно безнадежно испортить весь образ.

Основное правило: форма аксессуаров должна отличаться от формы лица. Если у вас круглое лицо, то бусинки ваших бус пусть будут вытянутыми, а форма очков - овальной или квадратной.



Исключение составляет овальное лицо, для которого все формы хороши.

ВЫБИРАЕМ ШЛЯПУ

Выбирая шляпку, непременно примеряйте ее перед зеркалом, где вы можете увидеть себя в полный рост. Ведь размер и фасон шляпы, которая подойдет вам лучше всего, также зависит от вашего роста и комплекции. Представьте, например, насколько нелепо будет выглядеть огромная шляпа на маленькой худенькой девушке.

Тулья шляпы должна быть не очень высокой и не шире лица. Чтобы правильно подобрать размер, надев шляпку, запрокиньте голову назад. Головной убор подходящего размера не будет спадать. Носить шляпку лучше надвинув на лоб до бровей. В этом случае для того, чтобы увидеть, куда вы держите путь, вам придется поднимать голову выше. Как следствие - у вас вытянется шея, скрыв второй подбородок, распрямятся плечи и улучшится осанка.

ВЫБИРАЕМ ОЧКИ

Общие критерии выбора очков: верх оправы должен



находиться ниже или на уровне линии бровей, ширина оправы не должна быть больше ширины лица и оправа не должна "лежать" на щеках.

С помощью очков вы можете скрыть некоторые недостатки вашего лица. Так, если у вас маленький нос, выбирайте с высокой перемычкой, и, наоборот, низкая перемычка зрительно поможет уменьшить длинный тонкий нос. Широко расставленные глаза можно скрыть, надев очки с темной либо массивной перемычкой. Тонкая и светлая перемычка напротив, зрительно увеличивает расстояние между глазами, что подходит для

близко посаженных глаз.

Если у вас овальное лицо, вам можно позавидовать - таким женщинам к лицу практически все формы очков, остается только выбрать цвет и размер. Круглому лицу очень подойдет тонкая овальная оправа с высоко посаженными дужками. Для грушевидного лица лучше всего выбрать очки, не оправленные в нижней части и с утяжеленным верхом, квадратную оправу со сплаженными углами - прямоугольному лицу, а если ваше лицо квадратной формы, то купите очки в оправе, утяжеленной по бокам и с легкой перемычкой.

После солнечных ванн

Сразу после приема солнечных ванн обязательно нужно восстановить все «повреждения», нанесенные коже солнцем, ветром и водой. Независимо от того, сухая, жирная или нормальная у вас кожа, длительное пребывание на

солнце раздражает ее. Кожа быстрее стареет, становится морщинистой, хотя не всегда это бывает заметно сразу. Поэтому для кожи любого типа необходим тщательный и интенсивный уход.

Основательная чистка

Сразу после солнечной ванны примите теплый душ, чтобы смыть с себя остатки хлорированной или соленой воды, солнцезащитных средств, кожный жир и грязь. Используйте специальные лосьоны для тела, которые освежат и успокоят вашу кожу. Однако к подбору средств отнеситесь внимательно: обязательно читайте состав, обозначенный на упаковке. Если ваша кожа особенно чувствительна, или

склонна к аллергии, косметические средства, которыми вы пользуетесь, не должны содержать эмульгаторов, иначе на следующий день под воздействием солнца на коже могут возникнуть раздражения.

Домашние средства восстановления кожи

Успокаивающая маска

Огуречный сок способствует восстановлению кожи. Возьмите пол-огурца, измельчите, смешайте с 1 чайной ложкой меда и небольшим количеством лимонного сока. Нанесите на кожу, смойте через 20 мин. теплой водой.

Увлажняющая маска

К творогу добавьте сливки и мед, чтобы получилась густая масса, тщательно

но размешайте. Нанесите на кожу на 20 мин.

Маска «SOS»

Если вы получили солнечный ожог кожи, 2 ст. ложки меда перемешайте с сырым яичным желтком и 1 ст. ложкой миндального или другого растительного масла. Смесь нанесите на обожженные участки кожи. Через 20 мин. смойте.

Духи

Если вы идете на пляж, не пользуйтесь духами: под воздействием жары и пота в местах нанесения духов могут появиться некрасивые пигментные пятна. Однако после заката на разогретой солнцем коже прекрасно пахнут все легкие духи.





Модные тенденции летнего макияжа

Лето всегда приходит к нам с яркостью, сочностью цветов. После скучной зимы радостно наблюдать разнообразие цветов. Изголодавшиеся по красивым летним легким нарядам и такой же яркой летней косметике, мы стремимся выступить во всем блеске своего очарования уже в первые теплые дни. Какой же макияж и цветовые гаммы модны этим летом? Конечно, невозможно назвать что-то одно, модное для всех. Однако, попробуем выразить наиболее актуальные тенденции макияжа весна-лето 2003 тремя типами: естественный, бесцветный и просто модный.

ЕСТЕСТВЕННЫЙ

Название этого макияжа говорит само за себя. Максимум природной благородной изящности, минимум вычурной косметики. Три лидирующих цвета весенне-летней моды: терракотовый, синий и розовый. В этом образе важную роль играет именно терракотовый. Тени коричневых оттенков, пушистые ресницы, блеск на губах. Основная хитрость в этом макияже - достижение эффекта здорового и свежего лица. Сверкающие глаза оттеняются мягко-коричневыми, мягко-серыми тонами. Поверх черной туши можно нанести на ресницы чуть-чуть туши с блестками. Яркие румяна этим летом неактуальны, лучше использовать золотистую пудру. Лаки для ногтей - бесцветные, с блестками, либо нейтральных телесных тонов.

БЕСЦВЕТНЫЙ

Именно такого макияжа добиваются почти все визажисты весенних и

летних показов мод. Главная цель в таком макияже - совершенно обесцветить лицо. Создается эффект замороженного мертвого лица или лицо просто выбеливается. На манекенщицах, как на куклах обесцвечивают ресницы и брови, зализывают назад волосы. Губы либо также запудриваются, либо красятся в неестественно темные цвета.

Такой макияж, хоть и необычайно моден, но и также необычайно неженственен, искусственен. Его можно назвать "модельный макияж" или "бизнес-макияж", но это не макияж любимой женщины. Возможно, вы сможете вызвать мысли о том, каким хорошим вкусом вы обладаете, как тонко понимаете все капризы моды, но никогда не вызовете восхищения вашей красотой.

Женщинам, желающим выглядеть ярко, можно посоветовать попытаться достичь театрального эффекта. Использование золотой подводки или ярко-

черной поможет вам в этом. То же касается губ: блеск, бледные тона - или же ярко-красный, например. Приветствуются либо совсем глухие, либо очень яркие тона во всей косметике, а как именно их сочетать - решать вам.

ПРОСТО МОДНЫЙ

Если же вы предпочитаете выбирать свой собственный модный образ самостоятельно, не желаете следовать четким указаниям визажистов, то для вас третий тип макияжа.

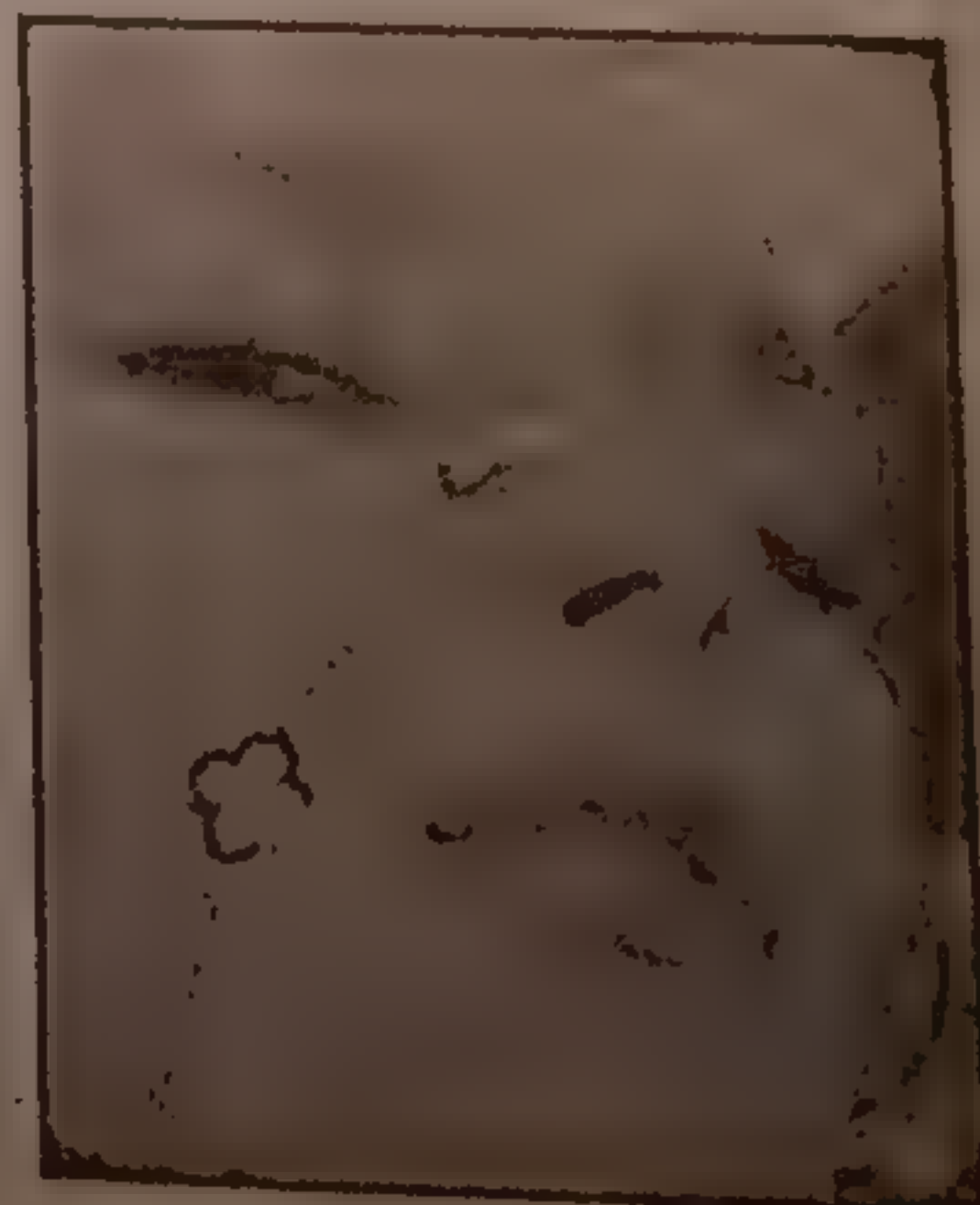
Как уже было сказано, три определяющие цвета в макияже - синий, розовый и терракотовый. Эти цвета следует брать преимущественно в перламутровых оттенках, хотя женщинам со зрелой кожей нужно пользоваться перламутровыми тенями крайне осторожно, так как они очень ярко выделяют даже не совсем еще сформировавшиеся морщинки.

Розовый тон в данном

макияже используется для создания природной нежности. Хорошо этот цвет смотрится преимущественно на юной коже, на молодом лице.

Синий создаст впечатление снежной королевы. Темно-синие тени, нанесенные ближе к ресницам, а светлые или перламутрово-синие под бровью вместе очень элегантно выделяют белок, создадут необычный блеск в глазах.

Ну а к загорелой коже этим летом подойдет любой тип макияжа: от перламутрового и синего до естественных цветов, а также скандальных и театральных. Выбор за вами.



Клуб ведет Ксения Бродникова

На вашем столе — курица

О НЕЙ

Куриное мясо — один из самых доступных и распространенных видов мясopодуKтоB. Мясо кур характеризуется высокими вкусовыми качествами и пищевой ценностью.

Цыплята и куриные окорочка всегда "пролетают" на ура. Одни ценят их за простоту приготовления, другие — за хрустящую корочку, третьи — за всё вместе. Лёгкие в приготовлении и доступные, эти блюда украсят любой стол.

Цыплят и молодых кур обычно жарят, старых варят или используют для приготовления котлет. Нежным вкусом отличаются цыплята паровые и жареные кусками. Для приготовления бульонов особенно хороши взрослые, но нежирные куры.

Из филе отборных кур готовят натуральные и фаршированные котлеты. Мясо кур используют также для холодных закусок, заливных блюд, паштетов, салатов. Отварное или жареное мясо

подают в холодном виде с различными соусами и овощными маринадами.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

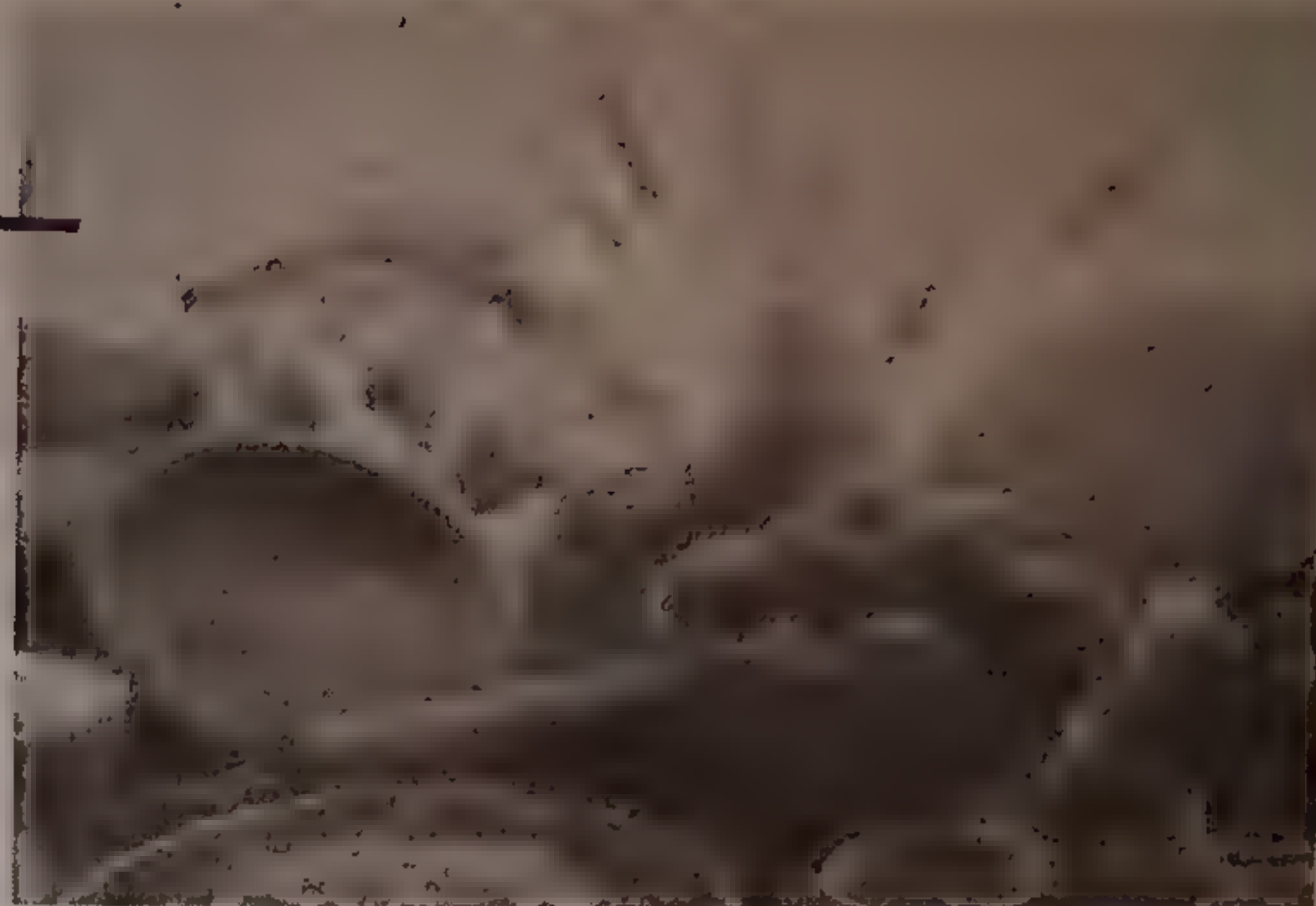
Благодаря тому, что в мясе птицы содержится в 2 раза меньше неполноценных белков — коллагена и эластина, чем в мясе животных, оно лучше усваивается. В мясе птицы содержатся калий, натрий, фосфор, кальций, железо, медь и другие элементы, необходимые для организма человека. Мясо птицы является одним из наиболее ценных поставщиков витаминов группы B: B1, B3, B6, B12, рибофлавина, фолиевой кислоты, в нём мало жира, поэтому его относят к диетическим продуктам.

НА КУХНЕ

Как правильно размораживать:

1. Распакуйте птицу, если она не потрошёная, извлеките из неё внутренности.

2. Положите птицу в дуршлаг и поставьте его на миску так, чтобы талая вода не



соприкасалась в дальнейшем с мясом. Талую воду вылейте. Использованные ёмкости тщательно промойте в горячей воде с моющими средствами.

3. Размороженную птицу ополосните под проточной водой и подсушите перед готовкой салфеткой.

Маленькие хитрости

Смесь мёда с уксусом или лимонным соком предохраняет курицу от пересыхания при жарении и сохраняет белый цвет её мяса. Птица, положенная на некоторое время в йогурт, пахту, подсолнечное масло и лимонный сок, становится особенно нежной.

Не бойтесь экспериментировать: добавление свежей зелени, карри, корицы, кардамона придаёт маринадам пикантный вкус.

Ячменное пиво чудесно гармонирует с нежным куриным мясом. В процессе готовки содержащийся в пиве алкоголь почти полностью испаряется, а вот ароматические вещества остаются и придают блюду изысканный вкус.

Чтобы курица получилась сочной и покрылась красивой хрустящей корочкой, советуем накрывать её во время жарки кусочками шпика, которые перед подачей на стол убирают. Хороший эффект даёт и смазывание сливочным маслом или сметаной.

РЕЦЕПТЫ

Салат с курицей "Цезарь"

400 г куриного филе, 4 яйца, 1 пучок салата, 100 г белого хлеба, 5-6 ст. ложек оливкового масла, соль, перец. Для заправки: 100-150 г сметаны, 1 зубчик чеснока, несколько капель соуса табаско, 70 г сыра твёрдых сортов, сушёный тимьян.

1. Яйца сварить вкрутую.

2. Салатные листья порвать на небольшие кусочки, сложить в миску.

3. Нарезать хлеб кубиками. Мякоть курицы порезать на полосочки и обжарить в оливковом масле в течение 4-5 минут до золотистой корочки.

4. Оставшееся масло вылить в сковороду и обжарить в нём хлеб.

5. Приготовить соус. Взбить сметану, добавить мелко порубленный чеснок, табаско, тёртый сыр, тимьян. Заправить солью и перцем.

6. Горячую курицу и гренки положить на салат и заправить соусом. Яйца разрезать на 8 частей и присоединить к

салату. Всё хорошо перемешать, добавить оставшийся тёртый сыр и сразу подавать.

Окорочка цыплёнка в красном вине.

4 окорочка, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 100 мл красного вина, 500 г протёртых через сито помидоров, 100 г маслин (без косточек), свежий шалфей, соль.

1. Помыть окорочка под струей холодной воды, подсушить полотенцем, натереть солью и обжарить в горячем подсолнечном масле с двух сторон.

2. Почистить и нарезать тонкими колечками лук. Почистить и очень мелко порубить чеснок. Всё это добавить на сковороду к птице и слегка обжарить.

3. Полить окорочка красным вином и добавить протёртые помидоры. Потушить под крышкой в течение 15 мин. Незадолго до конца тушения добавить маслины.

4. Перед тем как подать на стол, заправить мелко порубленным шалфеем.



Куриная грудка с ореховой корочкой

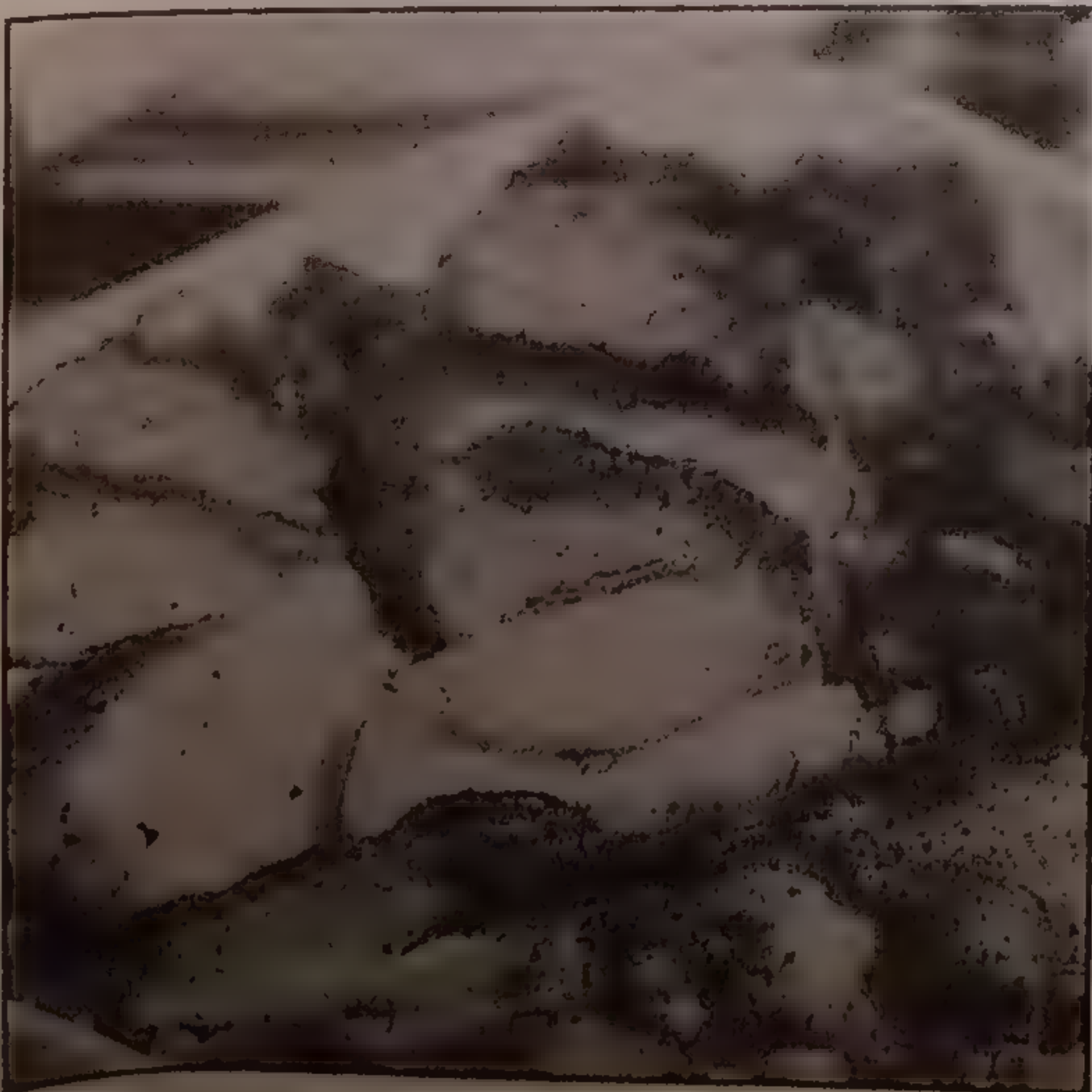
400 г куриного филе, 8-12 картофелин, 5 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки тимьяна, соль, молотый чёрный перец, сок одного лимона, 2 ст. ложки муки, 2 яйца, 75-100 г мелко рубленых орехов, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки протёртых через сито помидоров (или томатной пасты, или кетчупа, или 5-6 штук свежих помидоров), красный перец.

1. Картофель вымыть под струёй холодной воды, разрезать пополам.
2. Смазать противень растительным маслом.
3. Срезы картофеля также смазать растительным маслом. Посыпать солью и тимьяном.
4. Картофель положить на противень срезом вниз. Запекать в разогретой до 175 С духовке 30-45 мин. (в зависимости от величины клубней).
5. Куриное филе тщательно вымыть под струей холодной воды и промокнуть бумажной салфеткой.
6. Поперчить, сбрызнуть лимонным соком, запанировать в муке, смазать слегка взбитым яйцом и запанировать в орехах.
7. Сливочное масло разогреть в сковороде и на маленьком огне обжарить с обеих сторон (8-10 мин).
8. Чеснок растолочь. Смешать растительное масло с протёртыми помидорами, солью, жгучим красным перцем.
9. Курицу с корочкой подать с запечённым картофелем и соусом.

Шашлык из курицы особый (приготовление в духовке или на гриле)

6 куриных окорочков, 12 куриных крылышек, для глазури: полстакана консервированных абрикосов, четверть стакана соевого соуса, полстакана кетчупа, 1 ст. ложка сахарного песка; 1 небольшой кочан салата.

1. Приготовьте глазурь: абрикосы протрите через сито; в небольшой миске смешайте соевый соус, кетчуп, сахарный песок и добавьте абрикосы.
2. За час до подачи на стол нагрейте духовку. Запекайте куриные окорочка в лотке в течение 20 минут, один раз переверните.
3. Выложите на решётку куриные крылышки, запекайте ещё 10 минут, переверните.
4. Намажьте курицу густым слоем абрикосовой глазури, запекайте ещё 10 минут, переверните и опять намажьте остатками глазури.
5. Подавайте на листьях салата.



Цыпленок с капустой и фасолью

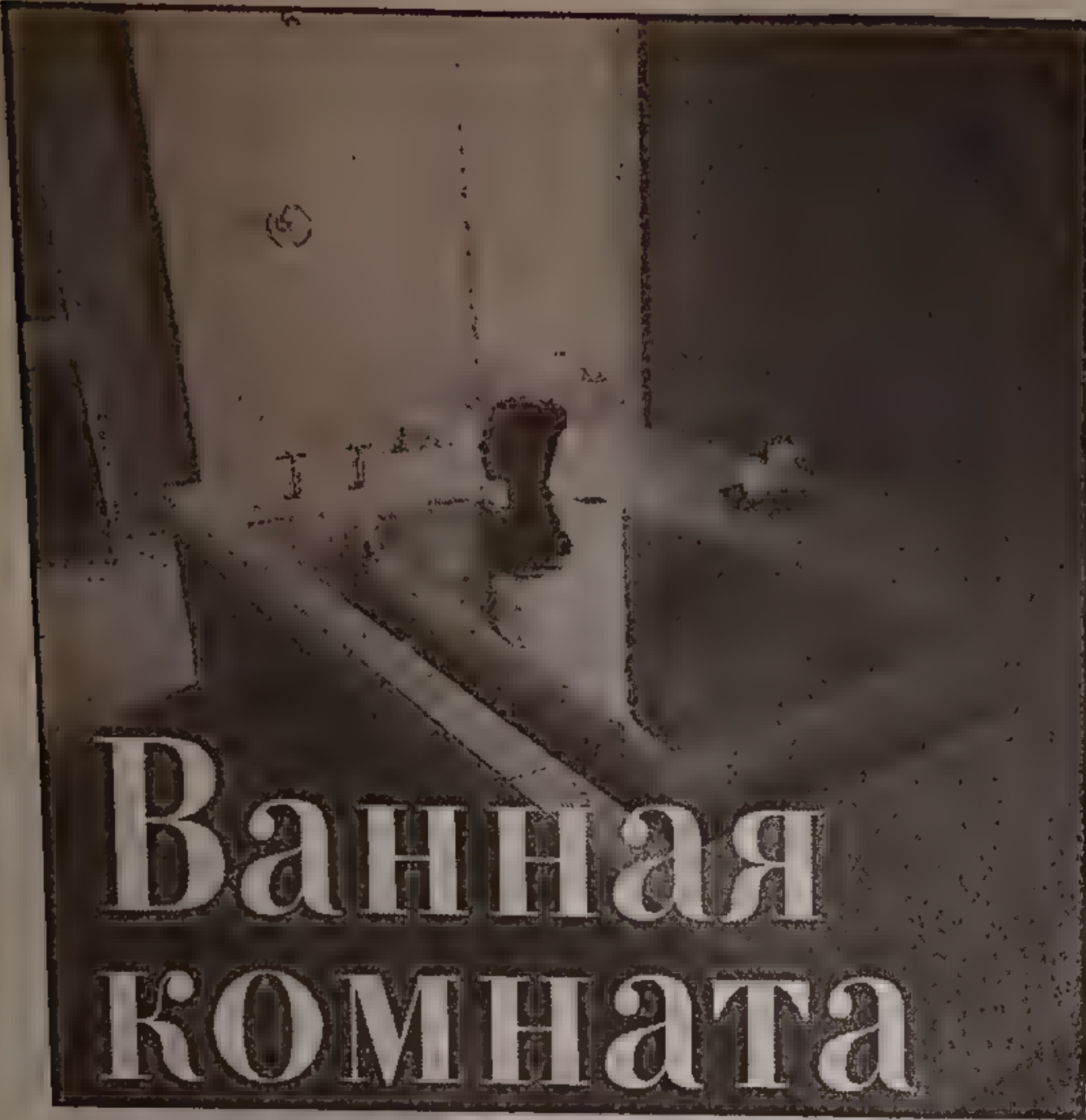
4 куриные грудки, 1 кг белокочанной капусты, 2 банки консервированной фасоли, 8 ст. ложек оливкового масла, 2 ст. ложки смеси специй (по вкусу или специально для курицы), соль.

1. Куриные грудки промыть под струёй воды, обсушить салфеткой, натереть солью и обвалять в специях.
2. Поджарить на сковороде в оливковом масле до готовности. Накрыть крышкой, убавить огонь и выдержать ещё 10 мин.
3. Капусту нарезать соломкой. Отварить в подсоленной воде до мягкости. Воду слить.
4. С фасоли слить воду. Добавить к капусте, посолить и поперчить.
5. Подогреть овощи на сковороде в небольшом количестве сливочного масла не более 5 минут.
6. Нарезать цыплёнка и положить на овощную смесь. Сразу подавать.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Следующая тема: "Из мира пряностей"

Ждем писем с Вашими рецептами по адресу:
410039, г. Саратов, а/я 164, "Кулинарный клуб"



Ванная комната

ВАННА ИЛИ ДУШ?

Главная деталь в ванной комнате, конечно, сама ванна — по очертаниям она может быть как строгой, так и более округлой, пластичной, все зависит от ваших предпочтений. Однако, можно задуматься о том, чтобы заменить ванну на душевую кабинку. Ведь с точки зрения физиологии гораздо полезнее принимать душ, а не лежать в горячей воде.

Основная декоративная нагрузка в ванной лежит на зеркалах и светильниках. Как правило, ванные комнаты небольшие, поэтому зеркальные поверхности зрительно расширяют пространство. Зеркало для ванной может быть любым, главное, чтобы его рама была сделана из нержавеющей стали или пластика. Даже зеркала без рам, в другом помещении выглядящие голыми, смотрятся в ванной очень естественно.

ВЫБИРАЕМ ЦВЕТ

Сейчас очень богат ассортимент плиток для пола и стен ванной — тут и одинаковые плитки с переливами цвета и фактуры, и плитки, окаймленные бордюрами, отдельные декоративные плитки-панно, и плитки с узорами. Выбирайте, что нравится.

Большинство узорных плиток тяготеет к стилю ретро. Если же вы предпочитаете кафель без «картинок», то в вашем распоряжении остается цвет: можно выложить панно из плиток насыщенных тонов, можно выложить ванную плиткой нейтрального цвета, лишь в отдельных местах вкрапляя цветные.

Не стоит отделять пол ванной плиткой того же цвета, что и стены. Это зрительно однообразно, границы пространства размываются, и если вы очень впечатлительны, может вызвать головокружение. Лучше всего для пола выбрать более темный оттенок, того же

цвета, что и для стен, или же выложить его по мозаичному принципу.

Цвета можно использовать так, чтобы за их счет помещение зрительно увеличивалось или уменьшалось, создавалась иллюзия простора или уменьшения пространства. Так, ванная комната, стены которой имеют светло-голубой, серо-голубой или серо-зеленый цвет, будет производить впечатление более просторной. Если же стены окрасить в красный или интенсивный оранжевый цвет, она оптически станет меньше.

В

последнее время с ванными комнатами происходят перемены: из безликого «места общего пользования» они превращаются в комнаты со своим стилем, настроением, цветовой гаммой. Ванная — место гармонии и функционального оборудования и романтических «мелочей». Поэтому здесь не должно быть ничего раздражающего, ничего экстравагантного.

НЕ ЗАБУДЕМ О МЕЛОЧАХ

Законченный вид ванной комнате придают различные мелочи. Прежде всего это полотенца и коврики для ног. Цвет аксессуаров можно подбирать по контрасту к кафелю или же в дополнение к основным оттенкам стен и пола.

Не рекомендуется украшать ванную комнату искусственными растениями — это выглядит слишком вычурно, претенциозно.

Особую гармонию ванной комнаты помогут создать запахи — качественного мыла, шампуней, ароматических свечей.

Несколько советов

При светлой окраске стен, помещение кажется шире и выше.

Темные контрастные стены визуально сужают ванную комнату.

Потолок будет выглядеть выше, если он окрашен светлее стен, и ниже, если темнее.

Тонкие и легкие ароматы в ванной помогут снять усталость, нервное напряжение.

Густые, терпкие, томные запахи настроят вас на романтический лад перед сном.

Прохладные, горьковатые — прояснят ум перед началом рабочего дня.

Собираемся на дачу

Это лето вы решили провести с семьей на даче. Перед переездом, вы, конечно же, вымыли дом.

ПАКУЕМ ВЕЩИ

До того, как начать собирать вещи, составьте подробный список того, что вы возьмете с собой. Разбейте его на тематические группы: одежды, продукты, посуда, игрушки и т. п. Так как самые необходимые вещи забывают чаще всего, то в самое начало списка вынесите аптечку, ножницы, нитки, иголки, купальники, лампочки, спички, семена и рассаду, еду для животных.

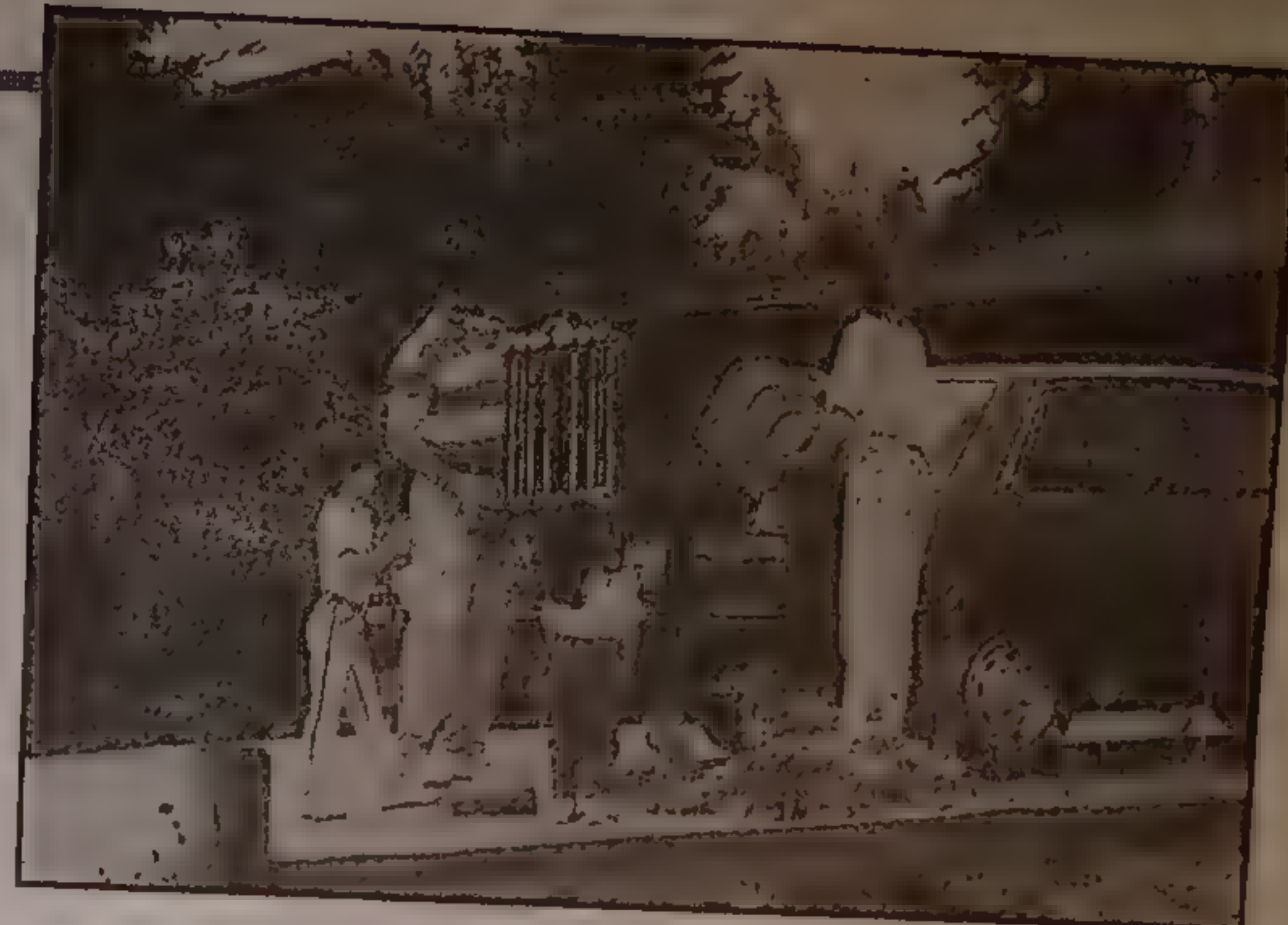
Для упаковки запаситесь картонными коробками среднего размера. На каждом ящи-

ке напишите, что в нем лежит, тогда по приезде рассортировка вещей займет у вас минимум времени. Чтобы хрупкие вещи не разбились в дороге, пакуйте их вместе с бельем, одеждой.

Если у вас нет возможности перевезти все вещи в один прием, разделите их на 3-4 группы. В первую очередь перевозите самое необходимое.

ПЕРЕД ОТЪЕЗДОМ

Если в городской квартире никто не остается, то накройте мягкую мебель старыми простынями и скрепите булавками. Сверху положите газеты или полиэтилен — это предохранит обивку от выгорания. Чтобы на ковры и паласы меньше садилась пыль, обработайте их антистатиком и также накройте га-



зетами или полиэтиленовой пленкой. Если в квартире много горизонтальных поверхностей — столы, фортепьяно, этажерки и т. п. — также накройте их газетами. Когда вы вернетесь с дачи, вам останется только собрать газеты и выкинуть их вместе с накопившейся пылью.

ВЫ УЖЕ НА ДАЧЕ

В первую очередь раскройте все окна и двери для проветривания, протопите дом или включите отопление. Вы-

несите на солнце матрасы и подушки — разложите их во дворе на досках или на крыше. Включите холодильник, принесите свежей воды. Если после проветривания в доме остается затхлый запах, положите в углах комнат небольшие кусочки ваты или губки, пропитанные каким-либо пахучим эфирным маслом: сосновым, апельсиновым, розовым.

Цветы в вазе

Лето радует нас огромным разнообразием цветов, которыми мы часто украшаем наши квартиры. Однако умеете ли вы составить красивый букет и правильно подобрать к нему вазу?

Форма и величина букета должны сочетаться с размерами комнаты, окраской ее стен, мебелировкой и освещением. В слабо освещенных комнатах лучше использовать белые, желтые, розовые цветы, в светлых — более ярких, насыщенных тонов.

Если вы ставите темные цветы в высокую вазу, они должны быть в полтора раза выше ее, в низкой — в полтора раза выше ширины вазы. Светлые цветы и сухоцветы должны быть выше вазы в 2-3 раза.

В большие, широкие вазы лучше помещать пионы, флоксы, сирень, жасмин; высокие керамические вазы подойдут для дельфиниумов и гладиолусов, в низкой вазе из прозрачного стекла великолепно смотрятся ландыши, в хрустале — розы и гвоздики. В белые фарфоровые или стеклянные сосуды поставьте ромашки, герберы.

Как защититься от летающих насекомых

*Ах, лето красное,
Любил бы я тебя,
Когда б не пыль да зной,
Не комары да мухи...*

А. С. Пушкин.

Не зря Пушкин не любил лето... Назойливые насекомые могут испортить любой отдых. Но, к счастью, за всю историю человечество выработало множество способов защиты от них.

Все средства для борьбы с комарами можно разделить на 2 группы: препараты, уничтожающие летающих кровососов (типа «Дихлофоса», «Фумитокса», «Раптора» и т. п.) и репелленты — вещества, обладающие отпугивающим действием. Первые необходимы для того, чтобы избавиться от насекомых, залетевших в поме-

щение, а вторые — для отпугивания их, например, во время прогулки.

Некоторые репелленты достаточно просто приготовить в домашних условиях. Собираясь вечером на прогулку, протрите открытые части тела одним из составов:

- В столовой ложке одеколона разведите 8-10 капель гвоздичного или анисового масла, либо валериановых капель.

- Возьмите 5 г сухих цветков гвоздики или листьев эвкалипта, залейте стаканом воды и прокипятите 15 минут. 25-30 капель остывшего отвара смешайте с 50 мл любого одеколона. На 40-50 минут вы защищены от укусов.

- Если же комар все-таки укусил вас, протрите зудящие места водным ра-

створом нашатырного спирта (1:1) или раствором пищевой соды (0,5 ч. ложки на стакан воды).

Для того, чтобы комары и мухи не залетали в квартиру, воспользуйтесь одним из следующих советов:

- Разложите на подоконнике листы бумаги, на которые нанесите несколько капель анисового или гвоздичного масла.

- Смажьте оконные рамы уксусом.

- Оставьте на подоконнике или на балконе недалеко от двери разогретую жестянку (например, консервную банку), на которую капните немного камфары — ее пары отпугивают насекомых наиболее продолжительное время.

На территорию Голландии мы въехали под музыку Hi-fi. По земле стелился легкий утренний туман, который пеленой покрывал многочисленные пастбища овец, коров и других домашних животных. Судя по всему, в этом обилии зелени они чувствовали себя достаточно комфортно.



ГОЛЛАНДИЯ и улица красных фонарей

Впереди нас ожидало увлекательное путешествие по Нидерландам, посещение сыроварни, мастерской по производству деревянных башмачков и главной достопримечательности шокирующей столицы этого небольшого государства - города Амстердама.

А страна, действительно, совсем небольшая, около 300 км по прямой. Поэтому, чтобы туристы нечаянно не проехали Голландию мимо, вывешивают надписи, напоминающие о том, по чьей территории вы едете. Голландцы ежегодно засыпают берега песком, искусственно приумножая свою территорию. И столицу даже назвали в честь реки и дамбы. Они успешно защищают Голландию от буйного Белого моря.

Транспорт здесь преимущественно речной, так что Амстердам я бы назвал голландской Венецией.

Конечно, город не блещет чистотой и нравы здесь очень свободные. Легализована проституция и разрешены легкие - по местным меркам - наркотики, которые свободно продаются в магазинах Coffee shop. Так что будьте осторожны, чтобы не получилось так, что вы пришли выпить чашечку кофе, а закончилось всё это марихуаной.

В местных домах, что удивительно, нет лифтов, а винтовые лестницы настолько крутые, что порой на них нужно взбираться ползком.

Первым делом мы поехали в деревню. Нам посчастливилось побывать на сыроварне, где делают настоящий голландский сыр. И я приоткрою вам

завесу тайны в производстве этого знаменитого продукта питания. Главный секрет приготовления крестьянского сыра - только что надоенное молоко. Этот сыр отличается от фабричного тем, что его не пастеризуют. В огромный чан заливают 700 литров молока. Чан имеет двойные стенки, между которыми циркулирует горячая вода, согревающая молоко до 29 градусов.

Потом в молоко добавляют концентрированный желудочный сок теленка. Всего несколько капель. И для окисления молока добавляют сыворотку. После этого жидкую массу снова подогревают, но уже до 37 градусов. Молоко становится всё гуще и гуще, затем его перемешивают, уже не вручную, а лопатками и моторчиком. Спустя час получается что-то вроде творога и сыворотки. Сыворотку отделяют от творожной массы и отдают телятам на корм. Безотходное производство. Творог раскладывают в пластмассовые формы под пресс. Через небольшие отверстия в дне формы стекает лишняя влага. Процедуру повторяют дважды каждые четыре часа, затем переворачивают. Затем добавляют специи, например, чеснок, тмин, ветчину и т. д. Потом головки будущего сыра выдерживают в солевой ванне 1-2 суток, в зависимости от размера; только после этого сыр приобретает особые вкусовые качества. После этого головки покрывают парафином и выкладывают на полки созревать от 6 недель до года. Вслед за тем нам показали специальные ножи для раз-

резания сыра и дали возможность провести дегустацию копченого голландского сыра с чесноком и с перцем.

Рядом находится мастерская, где мы смогли увидеть практически весь процесс изготовления голландских деревянных башмачков. Такие колодки времен инквизиции до сих пор носят в некоторых деревнях Нидерландов. Жутко неудобная, скажу я вам, обувь. Сам процесс изготовления такой обуви состоит из ряда этапов. Сначала делают наружную часть башмака, затем при помощи специального станка обрабатывают внутреннюю часть ботинка. Когда заготовка высохла, её покрывают лаком, украшают, вырезают цветочки. Такую обувь местные жители называют клопами. И до сегодняшних дней ее надевают на грандиозных свадебных процессиях, где в башмачках Золушки танцуют клопа-дэнс. По обычаю в деревянных башмачках отплясывают жених и невеста.

Быть в Голландии и не сходить на цветочный рынок - это то же самое, что быть в Париже и не попасть на Эйфелеву башню. Рынок, конечно, потряс своей необычностью. От неживых недорогих цветов до самых дорогих семян. Какое буйство красок, какой аромат! Желтые, красные, оранжевые, сотни, тысячи бутонов. Никакая женщина не устоит перед такой красотой, если уж мужчины восторгаются этим. Тюльпаны, розы и масса других цветов, названия которых я просто не запомнил. Но цветочный рынок закончился, и снова я оказался в шокирующей

реальности. Повсюду ходят, мягко сказать, неформалы с обнаженными мягкими частями тела. Целуются девушки с девушками и парни идут в обнимку, один из которых опускает руку в задний карман брюк своего партнера. Вдобавок ко всему, я увидел молодежь, которая сидит прямо на тротуаре, нюхала какие-то наркотики.

Но это ещё цветочки, ягодки и спелые плоды нас ждали впереди, на улице красных фонарей. Снимать на камеру там запрещено, но на самом деле всё достаточно прозаично: секшопы, специализированные кинотеатры для взрослых, комнаты, где делают тайский массаж и не только. В витринах вас встречают живые полураздетые девушки. В общем, на вид ничего непристойного нет, плюс они платят налоги в бюджет города и не болтаются по холоду. Лучше, наверно, так, чем с болезнями и лишними проблемами. Все равно это не искоренить, как ни бороться.

Да, путешествие оказалось экстраординарным. Жить в Голландии я бы не стал, особенно в Амстердаме. Слишком утомляет эта атмосфера, а вот в качестве туриста я вам рекомендую там побывать. Легкий шок вы обязательно испытаете, а заодно и на дачу голландских тюльпанчиков привезете.

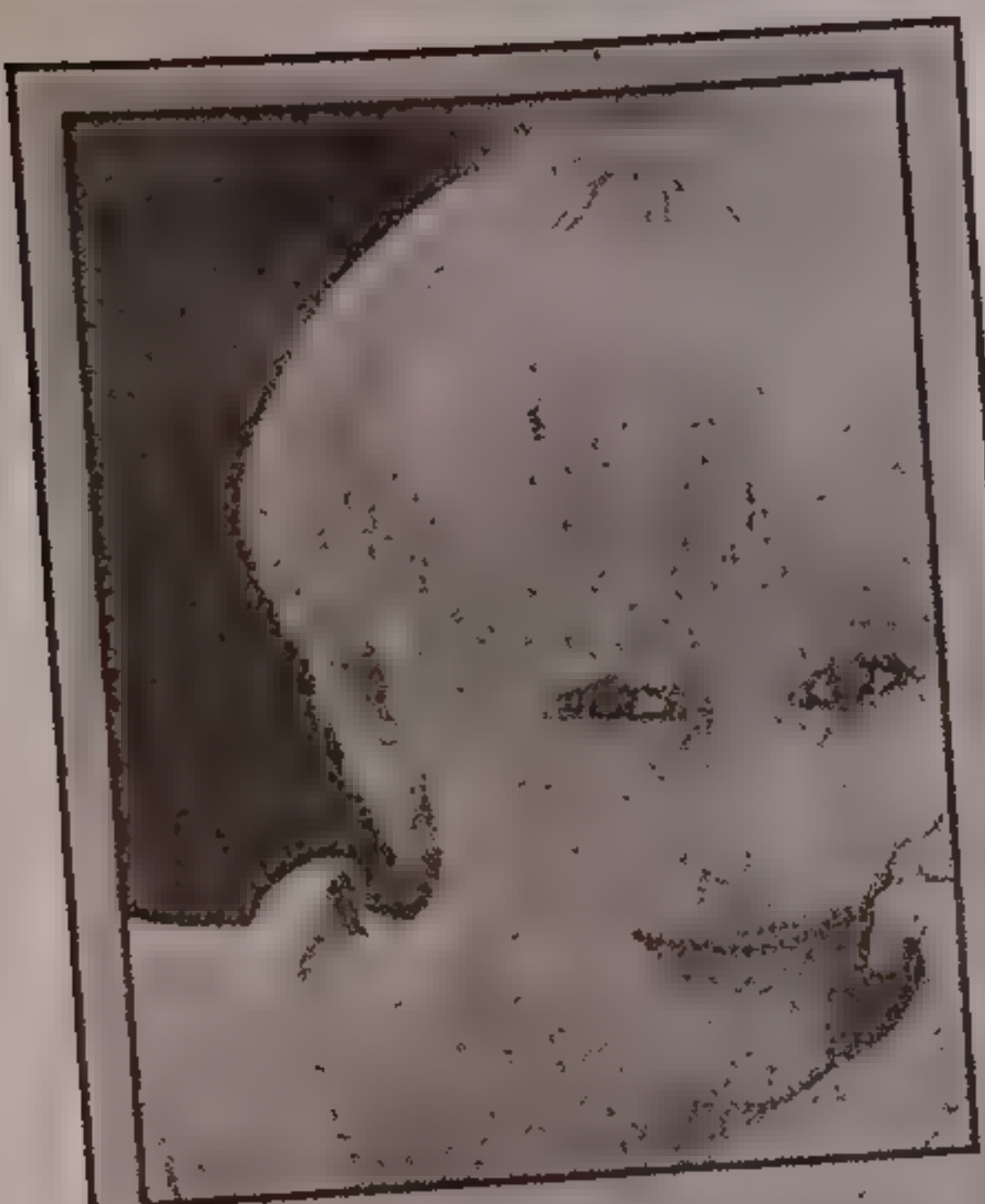
Денис ХОРОШКО
Фото автора

Свои рекомендации, пожелания и отзывы направляйте на адрес автора 488525@mail.ru или на адрес редакции.



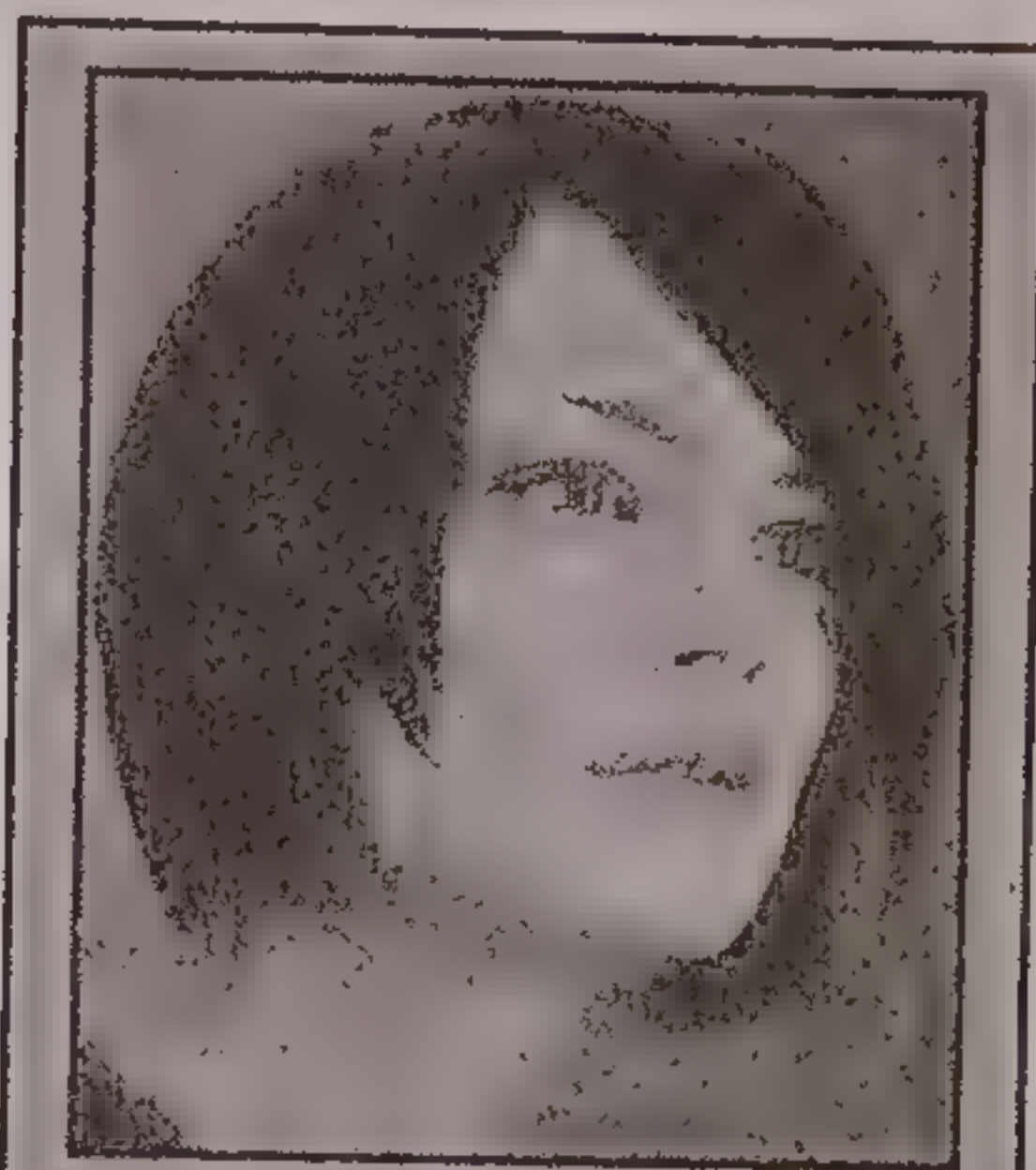
Четкие Линии

У вас прямые волосы, и вы гордитесь ими, не желаете, подобно некоторым женщинам завивать их на бигуди, папильотки, делать «химию»? Или наоборот, природа наградила вас кудряшками, а вы влюблены в четкие линии? Тогда эти прически для вас!



1. Суперблонд

Наиболее выигрышно это прическа смотрится на очень светлых волосах. На влажные волосы нанесите немного пенки, высушите феном при помощи круглой щетки. Волосы боковых зон уберите за уши, челку направьте на лоб.



2. Без завитков

Прическа для женщин, влюбленных в прямые линии. В боковых зонах волосы выстригаются «перышками».



3. Lady in Blond

На длинных волосах выстригаются в боковых зонах резкие ступеньки. Эта прическа идеально подойдет для блондинок.

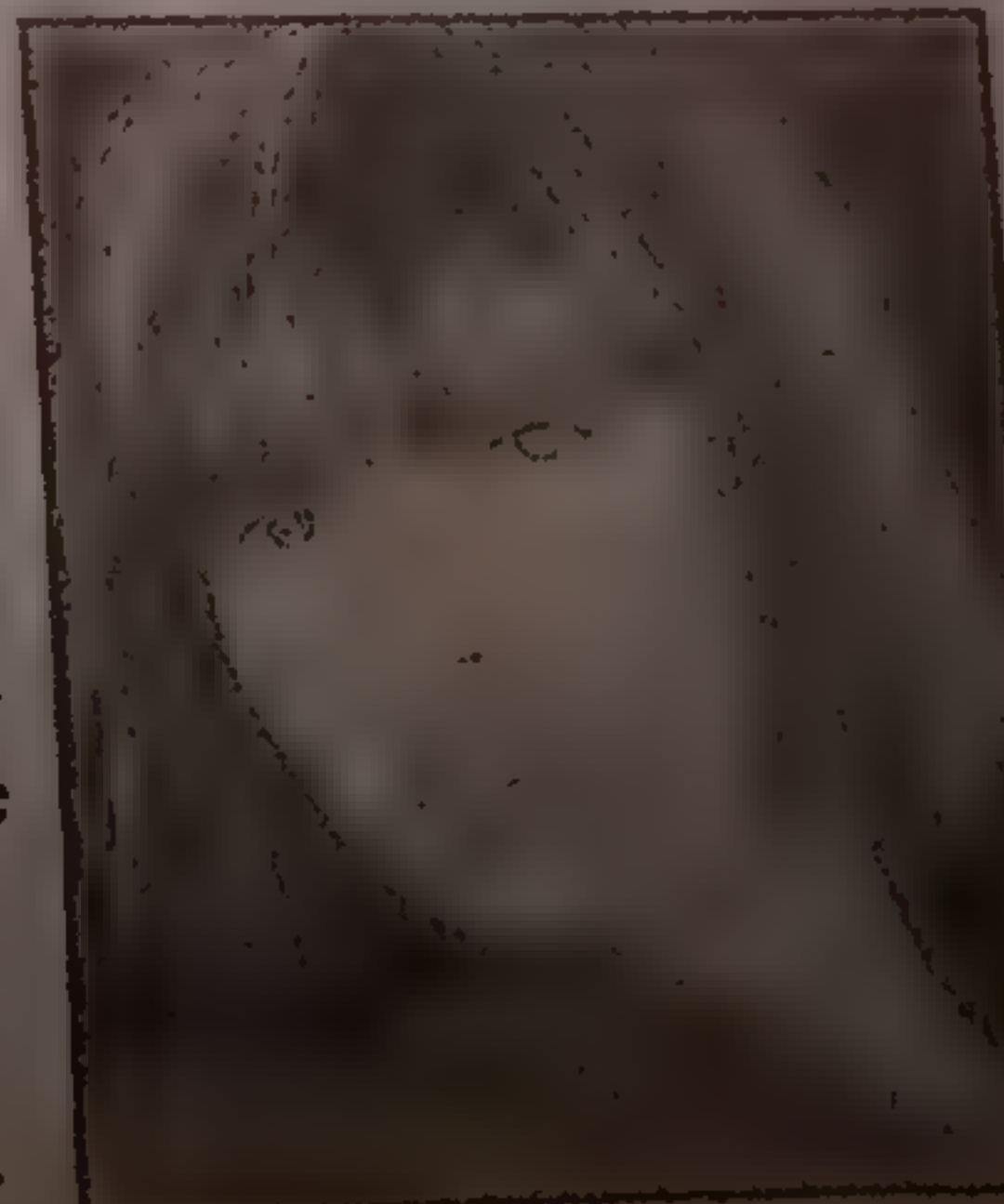


4. Прядь за прядью

Если вы обладательница длинных волос, вам не составит труда создать эту прическу. Отдельные пряди обрабатываются воском, делающим их эластичными.

5. Юный паж.

Основа этой прически – стрижка паж. Влажные волосы высушите феном без щетки. Обладательницы волнистых волос тоже могут порадовать себя этой прической, распрямив кудри.



В отпуск к морю с ребенком

Отправляясь в отпуск к морю с ребенком, имейте в виду, что на отдыхе вам придется подчиняться режиму малыша, и вряд ли вам удастся купаться и загорать столько, сколько вам захочется.

Помните, что детям до 3 лет категорически нельзя загорать! Только игры в тени в утреннее (до 10 часов) и вечернее (после 16 часов) время с обязательным нанесением солнцезащитного крема с самым высоким уровнем защиты на все тело (не забывайте про носик, плечики, коленки и ушки!). После купания крем обязательно нанесите заново.

При резкой смене температуры воздуха относительно вашего родного климата, у ребенка может возникнуть высокая температура. Адаптация малыша к новым условиям порой длится до 10 дней. Поэтому начинайте приучать вашу кроху к южному солнцу постепенно: сначала 10 минут пребывания у моря, потом 15 и т. д. Толь-

ко так вы сможете не навредить здоровью вашего ребенка.

Организм ребенка очень чувствителен к различным изменениям в окружающей среде. Поэтому особое внимание обратите на качество питьевой воды и пищи.

Покупайте на отдыхе именно ту марку питьевой воды в бутылках, к которой привык ваш малыш дома или для начала возьмите воду с собой, хотя бы литров 5. Ни в коем случае не давайте малышу пить местную водопроводную воду.

Позаботьтесь также о том, чем вы будете питаться в отпуске и подготовьте к такому меню свое чадо хотя бы недели за две до отъезда. Не стоит кормить ребенка той же пищей из ресторана, которую вы будете есть сами, - лучше купите готовые детские консервы (пюре, каши, и т. д.). Если будете покупать продукты на местном рынке, промывайте их только кипяченой водой или питьевой из бутылок.



Что нужно взять с собой в отпуск

Аптечка

Уезжая в незнакомый город отдыхать, прежде всего, возьмите с собой аптечку. В нее должны входить следующие средства.

- ♦ стерильные вата (в упаковке), бинт, компрессы;
- ♦ флакончик медицинского спирта, перекись водорода, раствор зеленки, йода;
- ♦ лейкопластырь разных размеров и форм;
- ♦ детские жаропонижающее средство, сироп от кашля, капли в нос, антисептические капли для глаз, противоязвенное средство;
- ♦ активированный

уголь, детская присыпка, детский крем;

- ♦ детский солнцезащитный крем с самой высокой степенью защиты;
- ♦ маленькая клизма, термометр, ножницы.

Одежда

Одежда ребенка должна быть только из натуральных тканей - х/б, лен, трикотаж: от синтетики у малыша может быть перегрев тела.

Возьмите побольше футболок с короткими рукавами, чтобы не обгорали плечики, много трусиков, бриджи (длинные шортики), чтобы во время возни сре-

ди ракушек и камешков ребенок не расцарапал себе коленки, побольше панамок или кепок с козырьками, тоненькие х/б носочки для прогулок днем и теплые шерстяные для ночи.

Если вы отправляетесь отдыхать на юг, знайте, что часто там бывает существенная разница между дневной и ночной температурами, особенно в горной местности. Поэтому возьмите теплую одежду: свитер, водолазку с длинными рукавами, теплые брюки или колготки, курточку с капюшоном, шапочку. Позаботьтесь также об обуви. Она

должна быть удобной и желательно не новой, а уже разношенной, чтобы малыш не натер себе ноги.

Также могут пригодиться на отдыхе:

- ♦ фонарик для ночных прогулок;
- ♦ складной нож, открывалка для консервов;
- ♦ упаковка влажных салфеток, ими очень удобно вытирать запачканные лицо и руки ребенка на улице;
- ♦ коляска;
- ♦ любимая игрушка, книжка ребенка, детское ведерко и лопата.

Автобусы для драчунов

В Англии для учеников, которые дерутся и оскорбляют друг друга, появились специальные автобусы розового цвета. Автобусы не отапливаются и движутся по дороге на небольшой скорости. Прохожие могут увидеть тех, кто находится внутри. Дети стараются спрятаться во время поездки. Уже через пару дней такого наказания непослушные дети начинают вести себя хорошо.

Употребление сока может вызвать замедление роста, проблемы с пищеварением и разрушение зубов

Как сообщает HealthScoutNews, употребление сока в слишком больших количествах может стать причиной ожи-

рения, замедления роста, проблем с пищеварением и разрушения зубов. Даже если сок насыщен минералами и витаминами, в нем также содержится много сахара.

Американская академия педиатрии рекомендует: если ваш ребенок любит фруктовый сок, то ограничьте его потребление до 80-170 г в день для детей дошкольного возраста, 225-340 г в день для школьников. Проверьте, чтобы это был 100% сок, а не напиток с фруктовыми ароматизаторами. Разбавляйте сок несладкой газированной или минеральной водой. Пусть дети пьют больше молока и воды. Также ограничьте употребление газировки.

Новорожденный ребенок и отец

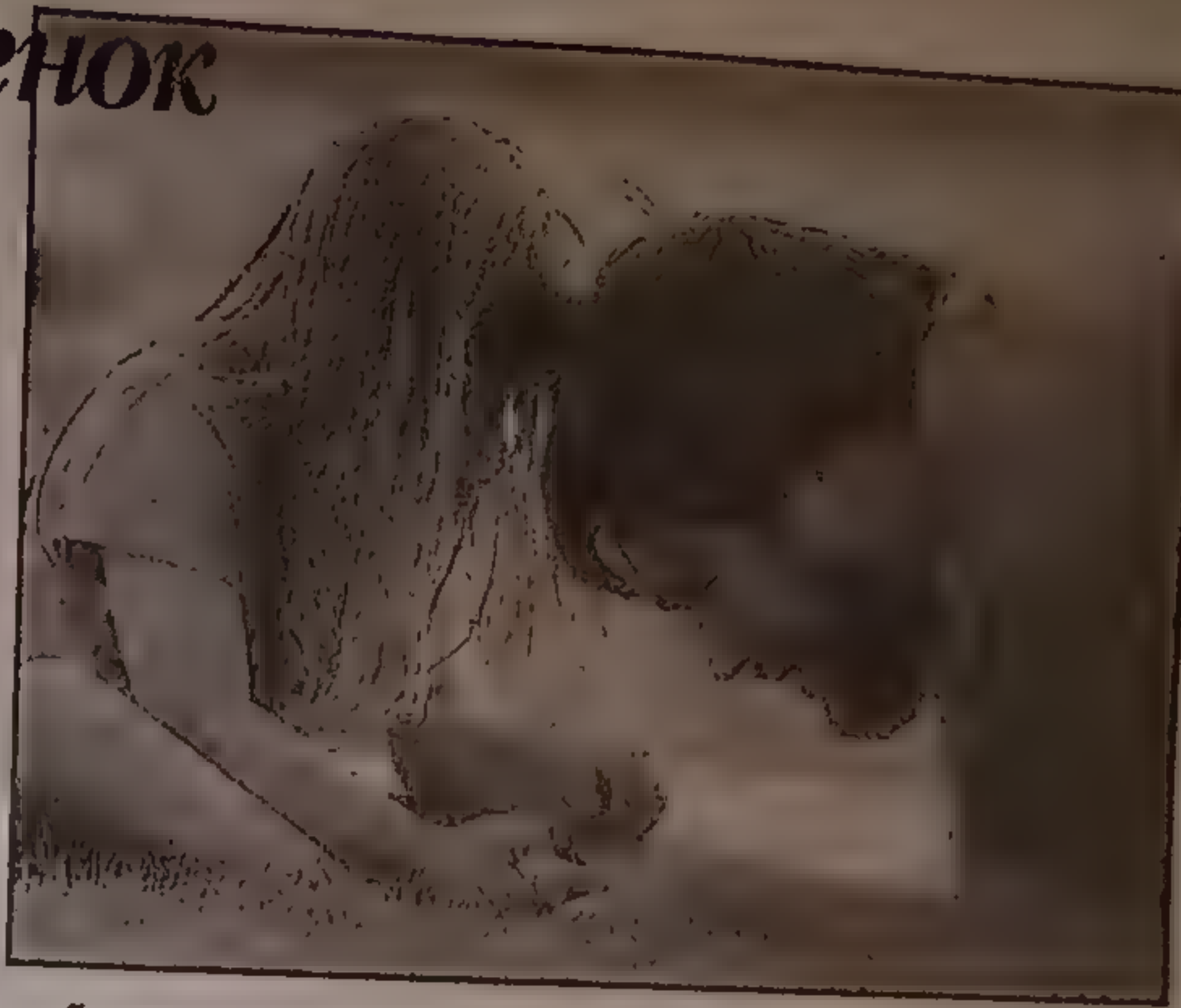
Многие отцы уверены, что уход за ребенком — не мужское занятие. На самом деле можно быть нежным отцом и настоящим мужчиной одновременно.

Дружеские отношения и духовная близость с отцом очень важны для ребенка. Поэтому лучше, если ваш муж с самого начала постарается стать настоящим отцом своему ребенку, постигая это сложное искусство вместе с вами. Если же в первые два года отец предоставит все заботы о малыше вам, позднее ему будет труднее осу-

ществлять свои отцовские права и обязанности.

Не так уж важно, сколько раз отец покормит ребенка или сменит ему пеленку, главное чтобы он время от времени это делал. Например, он может покормить малыша ночью из бутылочки, или постирать пеленки в выходной день.

Конечно, бывают отцы, у которых мурашки бегут по телу при одной мысли о необходимости ухаживать за ребенком. Если ваш муж из их числа, и вы попытаетесь заставить его, много вы не



добьетесь. Скорее всего, он будет очень любить ребенка, «когда он будет больше похож на человека». К тому же некоторые мужчины про-

сто стесняются принять участие в уходе за ребенком. В таком случае вам нужно поощрить мужа к этому.

ВАШИ ВОПРОСЫ

У моей дочки очень тонкие и мягкие волосы, к тому же их очень мало. Подскажите, есть ли какие-нибудь способы сделать их гуще, и чтобы они лучше росли?

Ирина.

Если у вас есть возможность достать кедровые орешки, попробуйте этот сибирский рецепт. Возьмите горсть очищенных кедровых орехов, растолките в деревянной ступке деревянным пестиком. В процессе понемногу подливайте воду, чтобы получилась густая кашица. Если у вас нет ступки с пестиком, используйте любую подходящую деревянную посуду, например миску. Затем выложите смесь в глиняный горшок и поставьте в духовку, нагретую до 150 градусов на полчаса. Полученное «кедровое молочко» небольшими порциями ежедневно втирайте в кожу головы девочки на протяжении 2 недель. Сделайте перерыв на 2 месяца и повторите процедуру.

Еще один способ. Для этого вам потребуется чистое льняное масло. Можно также использовать кунжутное, репейное, но ни в коем случае не детские косметические, которые предназначены для массажа. Перед тем, как купать ребенка, немного (1-2

ст. ложки) масла вотрите в кожу его головы, смажьте волосы по всей длине. Для создания парного эффекта наденьте на головку дочке шапочку (предварительно можно покрыть волосы полиэтиленовым пакетом) на 15 минут. Потом вымойте голову как обычно. Повторяйте эту процедуру раза 2 в неделю как минимум.

Кроме того, имейте в виду, что до 5 лет девочкам не стоит цеплять на волосы никакие резиночки, ободков, заколок. Косички заплетайте не туго. Тогда не будет нарушаться кровообращение в коже головы, и волосы будут расти лучше, да и ребенок будет себя лучше чувствовать.

Вскоре мне с сынишкой (5 мес.) предстоит долгий перелет на самолете. Больше всего переживаю за уши ребенка. У меня самой это постоянная проблема — уши закладывает до боли. Подскажите, что можно сделать в такой ситуации?

Марина, г. Волгоград.

Во время взлета и посадки самолета, дайте малышу грудь, или бутылочку со смесью, или пустышку на худой конец — сосание-жевание ослабит давление на уши. Если рейс чартерный, то можно по-

просить стюардесс пересадить вас с ребенком в наименее шумное место — ближе к пилотам. Конечно, полностью предотвратить возможный дискомфорт вряд ли удастся, хотя многие, и маленькие дети в том числе, переносят полеты вполне нормально.

Многие советуют кипятить воду, в которой я буду купать ребенка, настаивать ее на травах и только после этого купать. Какой в этом смысл? Ведь так всю жизнь не будет, зачем же начинать?

Ольга Х., Йошкар-Ола.

Конечно, всю жизнь никто кипятить воду для купания не будет. Дело тут в том, что восприимчивость кожи новорожденного ребенка существенно отличается от восприимчивости взрослого человека. Если вы нормально переносите хлорированную водопроводную воду, то у малыша кожа от такой воды начинает шелушиться, чесаться, покрываться прыщиками и т.д. Поэтому и кипячение, и добавление трав лишь немного помогает смягчить эту ненормальную воду современных городов, сделать процедуру купания приятной для малыша.

Позвольте малышу повозиться в грязи

Маленьким детям очень нравятся некоторые занятия, в результате которых они пачкаются. Но эти занятия очень полезны для них. Малыши обожают копаться в земле и песке, плескаться в воде, ходить по лужам, кататься по траве, сжимать в руках грязь. С помощью этого ребенок познает мир, это обогащает его душу, согревает, делает добрее.

Конечно, вовсе не обязательно смотреть сквозь пальцы на все занятия, которые приходят в голову вашему крохе. Однако не нужно ругать, запугивать малыша. Так, если он хочет повозиться в песке, будучи нарядно одетым, переоденьте его в другую одежду.

Если вы постоянно запрещаете вашему крохе пачкать одежду или устраивать беспорядок, то он может вырасти человеком с изломанной психикой. Если он будет бояться грязи, он будет излишне осторожен и в других отношениях, что помешает ему стать свободным, добрым, жизнерадостным человеком.

А сын был так похож на отца

Н

адя увидела эту книгу на прилавке магазина, открыла первую страницу. На нее смотрела фотография Николая, Витькиного отца. Щемлящая боль сжала ее сердце. Да, это был он, но уже не тот мальчик, которого она знала в институте семь лет назад. Это был зрелый мужчина. Надя и раньше видела эту книгу, но не брала ее в руки. Что же сейчас заставило раскрыть ее? Она думала о Николае: прошлое, наверное, будет напоминать о себе постоянно. Что же было там, в ее прошлом? Знакомство. Дружба. Любовь. Разговоры о свадьбе.



Они заканчивали институт. Приближался отъезд по направлению в деревенскую школу. Все в группе только и говорили о работе. А Надя с Николаем перестали понимать друг друга. Бесконечные ссоры. В его голове вдруг начали громоздиться неральные планы, невероятные надежды. Он писал короткие информации в местную газету, его хвалили за быстроту и четкость. «Ты знаешь, - говорил он Наде, - а если мне предложат остаться в Москве? Газета - это же так интересно. А потом я же пишу. Отправил рассказ в московский журнал».

Надю это раздражало, она придиралась к каждому его слову. И он уехал в Москву. А она осталась, собираясь в деревню. Надя не понимала, что с ней происходит. В двадцать с небольшим лет, вероятно, трудно в самой себе разобраться. А на самом деле все было не так уж и сложно. Она дурнела: нос и губы припухли, на щеках появились желтые пятна, тошнило.

- Что с тобой? - спрашивал Николай.

Но девушка отмахивалась:

- Так, ничего. Просто устала.

Она никак не могла решиться сказать ему о своей беременности. «Нет, нет, - думала она, - он должен сам увидеть, понять. Еще решит, что этим я хочу его удержать».

Однажды он снова спросил:

- Ты нездорова?

Она хотела крикнуть: «Неужели ты не замечаешь: у нас будет ребенок!». Но промолчала.

Вот о чем думала Надя, увидев вновь эту фотографию. Да еще о словах своей подруги Татьяны (они вместе приехали по распределению и она хорошо знала Николая) о том, что в их школу приезжает некий корреспондент Николай Литвинов. И вот теперь, думала Надя, неужели Николай нанесет ей самый сильный удар? Вите - его сыну - уже семь лет, он пошел в школу. Как ему-то она объяснит, что это его отец?

И вот он появился у них в школе. Все, все в нем было то же, естественно он возмужал. Надя мельком взглянула на него; прозвонел звонок, и она ушла в класс. Вслед ей донесся голос директора: «А мы ждали Вас завтра, Николай Петрович». Когда окончился Надин урок, в учительской

Николая уже не было.

Позже Татьяна рассказала Наде, что она в упор задавала ему вопрос: «Отчего ты тогда оставил Надежду?» - «Мы поссорились» - «Предположим. Но позже, через год, можно было поинтересоваться, как прошли роды?»

Его брови поползли вверх. Он удивленно посмотрел на нее. «Так значит, у меня ребенок? Сын или дочь? А я-то считал, что чист перед ней, и она не должна плохо помнить меня». И его как прорвало. Он все говорил и говорил. «Надежду я не забыл. Все, что касалось ее, жило во мне и будто бы ждало своей минуты. Вот она, серьезная и еще чужая, на одной из первых лекций, а я так стараюсь обратить на себя ее внимание, ее взгляд. Вот она возбужденная, с расширенными зрач-

ками, после успешно сданного первого экзамена. Значит, у меня есть сын, а я все эти годы спокойно жил. Какой же я дурак».

И он быстро пошел в сторону Надиного дома. Бегом поднялся по лестнице. Он уже не помнил, стучал или звонил, только дверь открылась. Перед ним стояла его Надя. Сомнение было в ее глазах, в ней боролись два чувства. В эту минуту из комнаты выглянул мальчик. Надя вздохнула и вдруг решительно отступила в сторону, дав возможность войти Николаю. Он шагнул вперед, еще не зная, на что мог рассчитывать.

А Надя повернулась к сыну и спокойно сказала: «Витя, познакомься. Это твой папа».

Эльвира КУЦЕБИНА,
г. Шахты,
Ростовская обл.

МИЛЫЕ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ!

Предлагаем вам принять участие в конкурсе. Присылайте нам свои романтические истории. Лучшие из них будут напечатаны, а самая впечатляющая история в конце года по итогам конкурса получит приз. Ждем ваши истории по адресу: 410039, г. Саратов, а/я 164, или в электронном виде на e-mail: kapriz@narod.ru. Обязательно укажите обратный адрес для связи с нами в случае победы в конкурсе.



любимые читательницы!

По вашим многочисленным просьбам мы открываем на страницах нашей газеты «Астрологический клуб». Вы можете задать любой интересный вас вопрос об астрологии, и получите ответ профессионального астролога. Напоминаем, что по итогам года автор самого интересного вопроса получит подарок – интересную книгу об астрологии.

Я слышала такое выражение: «хорарная астрология». Объясните, пожалуйста, что оно означает.
Маша Г., г. Саратов.

Астрология, как и все науки, имеет несколько направлений. Например, предсказательная астрология, медицинская, астропсихология и т. п.

Хорарная астрология (от латинского слова *horarium* – «часы») – это один из методов предсказательной астрологии. В его основе лежит следующий принцип: любой ситуации, возникшей на Земле, соответствует космическая ситуация – положение планет в знаках зодиака и их взаимодействия между собой. На любой вопрос, возникший на Земле, можно получить ответ в Космосе. Астролог составляет карту на момент возникновения вопроса и исследует ее. Таким образом, можно получить ответ на разнообразные вопросы, начиная с «Где находится мое пропавшее кольцо?» и заканчивая вопросом «Когда начнется подъем в экономике России?»

Хорарная астрология может ответить на вопрос, чем разрешится та или иная конкретная ситуация, удастся ли выполнить задуманное, каков будет результат лечения болез-

ни, и т. д. Точность прогнозов сильно зависит от точности определения времени, на которое составляется астрологическая карта.

Что такое «стоянка Луны»? Это время, когда Луна останавливается или что-то другое?

Ольга Королева,
г. Набережные Челны

В древней астрологии весь путь движения Луны через Зодиак условно делился на 28 частей. Как известно, период обращения Луны вокруг Земли в среднем равен 28 дням. Древние арабские астрологи считали, что Луна, как кочевник, путешествует по небу, а когда ее не видно «останавливается на отдых». При этом она посещает какое-либо созвездие, которое встречается на ее пути. Положение Луны в определенном знаке Зодиака и в определенном градусе и называется стоянкой Луны. В древности положение Луны использовалось для магических операций. Например, в лунную стоянку XXI, когда Луна находится в 17 градусах Стрельца, по мнению древних магов, благоприятно изготовлять особые талисманы, способствующие жатве, урожаю и богатству.

В современной предсказательной астрологии переход Луны в новую стоянку используется для прогноза важных событий и перемен в жизни.

Я часто читаю астрологические прогнозы в газетах, но у меня они практически никогда не сбываются, хотя у моих подруг иногда совпадают до мелочей. Объясните, почему?

Карпова Марина,
г. Тольятти

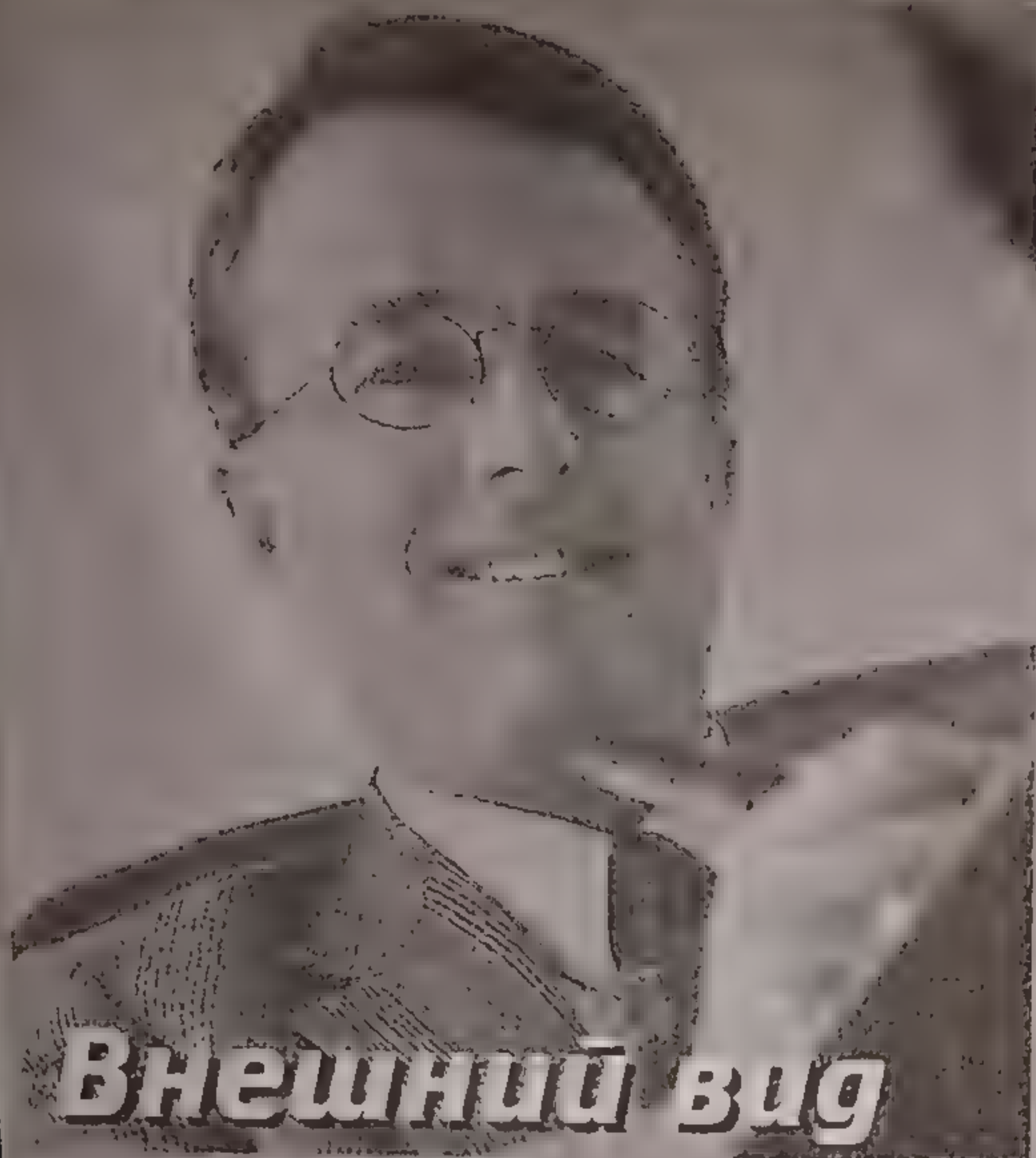
Те гороскопы, которые Вы читаете в газетах, не предназначены для серьезного прогноза. Они носят развлекательный характер и состояются очень примитивно. Например, если Солнце вошло в знак Тельца, то пишется, что всех рожденных под этим знаком, ожидает богатство и финансовый успех, а всех рожденных под знаком Девы – успех в работе. Получается, что все Тельцы одновременно и сразу должны разбогатеть, а все Девы – преуспеть в работе. Конечно, этого не случается, и тогда люди начинают говорить, что астрология – это ерунда, и как можно заниматься таким несерьезным делом. На самом деле степень прогноза зависит от очень многих факторов, и самый главный фактор – это индивидуальный гороскоп.

Индивидуальный гороскоп – это планетарная карта, составленная на момент рождения человека. В ней учитывается день, месяц, год рождения, час, минута и даже секунды, а также место рождения. В гороскопе отражается космическая картина расположения планет, звезд и знаков в тот момент, когда Вы родились. Эта информация будет разворачиваться на протяжении всей вашей жизни и определять те или иные ее события. Как нет на Земле двух абсолютно одинаковых людей, так нет и одинаковых гороскопов. Поэтому и не могут все Тельцы сразу разбогатеть, а все Девы – одновременно получить повышение по службе.

Бывают случаи, когда газетный гороскоп, как говорится, «срабатывает». Это происходит, когда какая-то планета в вашем гороскопе, отвечающая за то или иное событие (скажем, за финансовый успех или продвижение по карьерной лестнице) бывает активизирована именно в это время.

В любом случае, не стоит огорчаться, что у вашей подруги прогнозы совпадают с у Вас нет. Лучше заказать астрологу составление собственной астрологической карты, чтобы знать, что Вас в самом деле ожидает в будущем.

Присылайте
ваши вопросы по адресу:
410039, г. Саратов,
а/я 164, или
по электронной почте:
kaprize@narod.ru



Внешний вид

Критерий здесь простой: детали туалета. Первым делом взгляните на обувь вашего мужчины. Она должна быть безукоризненно чистой. И никаких стоптанных каблук!

Теперь обратите внимание на часы. Эта маленькая деталь может стать большим штрихом к портрету их владельца. Скажем, часы солидных швейцарских фирм говорят о его стремлении выглядеть достойно и идти «в ногу со временем». А вот часы на цепочке от Павла Буре, которые носят в жилетном кармане, свидетельствуют о том, что их хозяин знает больше, чем показывает. И мода ему - не указ.

А сейчас обратите внимание на то, как ваш мужчина выбирает украшения. Дело в том, что «эрзац-джентльмен» подбирает их по пробе металла и величине камня, в то время как настоящий джентльмен предпочитает изделия солидных фирм.

Джентльменская заколка для галстука имеет отпечаток профессионализма ювелира и вкуса владельца. Арманд Хаммер, например, носил уникальную розовую грушевидную жемчужину. Но не будьте к своему мужчине слишком строги: бриллиант тоже засчитывается.

Однако самая дорогая, с точки зрения англичан, деталь туалета - носки. Они у джентльмена шелковые и длинные, как гольфы. И когда тот кладет ногу на колено, из-под брюк не видна даже узкая полоска голого тела. Иначе имидж джентльмена серьезно пострадает.

А вот носовой платок самая «коварная» деталь мужского туалета. Даже безупречно чистый, он может «подмочить репутацию», если хозяин пользуется им неправильно. Например, чистит нос с «трубным гласом», а после этого аккуратно расправляет платочек. Настоящий джентльмен, даже вынув соринку из глаза, скомкает платок и с легкой небрежностью сунет в карман.

Да, такой пустяк как зажигалка - тоже частица имиджа джентльмена. Кстати, отражает она не моду, а стиль хозяина.

Десять деталей джентльменского набора

Для начала предлагаем вам «протестировать» своего любимого, шефа, сослуживцев, проследив, что же имеется у каждого из них в пресловутом «джентльменском наборе». Итак...

1. Настоящий джентльмен справляется со всеми своими проблемами сам.
2. С уважением относится не только к себе, но и к другим. А к женщинам (соседке, продавцу, коллеге, деловому партнеру) - с подчеркнутой вежливостью.
3. Заботится о своей репутации.
4. Умеет выпить. То есть знает, что пить, где и когда, но главное - сколько.
5. Встретив «перебравшего» знакомого, окажет необходимую помощь, не делая этот прискорбный факт всеобщим достоянием.
6. Настоящий джентльмен, по меткому выражению англичан, «держит жесткой верхнюю губу», то есть не выдает своих эмоций.
7. Умеет постоять за себя. Если задета его честь, он устроит... скандал. Но скандал джентльменский. Как его «исполняют»? О, это целое искусство! Во-первых, джентльмен ни за что не вступит в драку, а подойдет и с достоинством отвесит пощечину. Во-вторых, получив пощечину по заслугам, джентльмен повернется и молча уйдет. Если же он считает правым себя, ответит тем же.
8. Настоящий джентльмен даже садится красиво, при этом слегка приподнимая правую штанину брюк.
9. Он достаточно эрудирован, чтобы поддержать разговор на всевозможные темы, хотя может быть дилетантом во многих областях. При словах: «Ах, лицо Боттичелли!» - не думает, что это лицо косметической фирмы.
10. Знает разницу между Амаретто и Тинторетто, одним виски и одним стаканом, курицей и дичью.

Джентльменские табу

Джентльмена не зря называют образцом мужчины. Он никогда...

- не распространяется о своих любовных победах;
- ◆ не сплетничает;
- ◆ не строит из себя супермена. Более того, если так посчитает кто-либо, он сочтет это оскорблением;
- ◆ не ударит лежащего противника;
- ◆ не бывает навязчивым, хотя всегда готов помочь;
- ◆ не привлекает к себе внимание в казино, ресторане. Хотя, если там не будет других джентльменов, все и так заметят, как выгодно он отличается от остальных осанкой, манерой держать газету, бокал, сигарету;
- ◆ не демонстрирует свое финансовое благополучие непомерными чаевыми;
- ◆ не лжет. А поступает так, как советовали два умных человека - фон Мольтке и Козьма Прутков: «Говорите правду и только правду. Но не всю» и «Не говорите всего, что знаете, но знайте все, что говорите».

Ну что, вы пришли к выводу, что ваш мужчина может претендовать на звание джентльмена? Поздравляем! Значит, вам осталось проверить, соответствует ли этому званию его внешний вид.

Леди

С мужчинами все ясно. А теперь пора выяснить: леди или не леди ваши шефиня, свекровь, приятельница по шейпингу и пара десятков сослуживиц. Самые отважные могут заняться "самотестированием". Итак, истинная леди...

как и джентльмен, соблюдает принцип "жесткой верхней губы". Поэтому, посадив пятно на юбку, получив нагоняй от шефа и даже расставшись с приятелем, ни за что не станет оповещать об этих "трагических" событиях всех подряд;

◆ никогда не интересуется возрастом других. Кстати, ее об этом тоже не принято спрашивать;

◆ не причиняет окружающим никаких неудобств. С ней всем легко общаться;

◆ не демонстрирует свое стремление во что бы то ни стало похудеть;

◆ знает и то, что интеллект не имеет пола, поэтому интересуется не только своей внешностью, но и своим IQ;

◆ умеет кокетничать. В ее устах даже невинная фраза "Я побывала на блестящей выставке, и мне так понравился Каравад-

жо!" может быть верхом кокетства;

◆ если уж курит, то только дамские сигареты, красиво держа их в руке и пользуясь изящной зажигалкой;

◆ может позволить себе безумно дорогую шубу, но никогда не станет бросать деньги на ветер (к вашему сведению, даже королева Швеции Сильвия, выбирая подарки своим статс-дамам и родственникам, всегда смотрела на ценники);

◆ умеет устроить красивый скандал. Скажем, такой, как устроила своему мужу Ольга Радель - француженка из рода Юсуповых, одна из самых очаровательных и блестящих женщин Европы. Сделав карьеру, она вышла замуж за добропорядочного, очень состоятельного буржуа, который всячески оберегал ее. Брак был замечательным, но однажды Ольга узнала, что у мужа есть другая. Тогда она села, заплакала две минуты и решила: "Дорогой, пора тебе узнать мой темперамент". И вот, дождавшись возвращения блудного мужа домой, Ольга молча подошла к горке, где хранились вазы и сервизы на миллионы франков, и стала методично бить драгоценную посуду о пол. Так продолжалось минут пять. Наконец муж с восторгом поднял руки вверх: "Дорогая, я влюбился в вас вновь!"

А теперь обратите самое пристальное внимание на свою внешность.

ВНЕШНОСТЬ

"Первые десять лет трудно хорошо одеваться", - говорят французы, имея в виду возраст от 16 до 26 лет. Если же речь идет об истинной леди, то она...

◆ не стремится во что бы то ни стало идти впереди моды, зато у нее есть свой стиль;

◆ подбирая даже деловой костюм, старается подчеркнуть свою женственность;

◆ экономит на чем угодно, но не на обуви. Помните, что сказал Шерлок Холмс? "Да, это была настоящая леди". "Как вы догадались?" изумился доктор Ватсон. "По ее туфлям";

◆ всегда хорошо выглядит. Это не значит, что она непременно красавица. Но легкий макияж делает даже перед приходом сантехника;

◆ ухожена (здоровая кожа, безупречный маникюр и педикюр, красиво уложенные волосы, подтянутая фигура). Причем, периодически прибегая к услугам профессионалов, регулярно следит за собой сама;

◆ не мыслит себя без ювелирных украшений и знает, когда и как их носить. Если леди идет на вечернее представление, это не значит, что уже с самого утра ее драгоценности слепят глаза сотрудников. На руке у нее не больше трех колец, по одному на пальце. Если колец два, то они сочетаются по стилю и камням.

Если вы не прошли испытаний, не огорчайтесь - у вас есть стимул к совершенству. А если на этих тестах с треском провалилась ваша приятельница, не спешите поведать об этом миру. Ведь (мы совсем забыли об этом предупредить!) настоящая леди не сплетничает.



Детектор лжи встроен в мозг человека

Американские исследователи выяснили, что у каждого человека есть свой собственный "детектор лжи" - за это отвечает определенная часть мозга. Специалисты из Университета Калифорнии в Санта-Барбаре считают, что это - результат естественного отбора.

Команда исследователей, возглавляемая Джоном Туби проводила исследования человека с поврежденной лимбической системой мозга. Считается, что эта система отвечает за эмоции и коммуникабельность. Подопечный Джона Туби и его соратников не справлялся с рассуждениями, связанными с социальным обменом. Иначе говоря, пациент принципиально не мог отличить ложь и ерунду от правды.

В частности, ему и еще 37 здоровым людям предложили две серии тестов. Первая была связана с мерами безопасности (например, "если вы работаете с ядовитыми веществами, следует надеть противогаз"), вторая - как раз с социальным обменом (например, какая-нибудь ерунда вроде фразы: "если вы собрались поплавать на лодке по озеру, нужно, чтобы у вас был чистый барак").

С первой серией тестов человек с поврежденным мозгом управлялся столь же успешно, как и здоровые люди. Зато со второй - значительно хуже других.

На основе результатов исследования Туби и его коллеги сделали вывод, что для "защиты от вранья" у нормального человека служит некоторая часть мозга, которая, очевидно, у их пациента и была повреждена.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО... ?

• В английском языке "леди" - замужняя женщина высшего круга. "Истинная леди" на многих языках мира наивысший комплимент.

• В 1648 году в Англии вышел закон, согласно которому имущество и титул отца переходили только к старшему сыну. Остальные дети вынуждены были добиваться места под солнцем исключительно своим трудом. Вот их-то и стали называть "джентльменами", а поскольку рабочие, фермеры могли передать своим детям дом, землю, но никак не титулы, слово "джентльмен" закрепилось за отпрысками знатных родовитых семейств.

• Слова "леди" и "джентльмен" есть во всех языках мира.

• Эталонами леди считаются Маргарет Тэтчер, принцесса Диана; джентльменов - Жискард д'Эстен, Джон Кеннеди.

Что мужчины ценят в женщинах?

Е

сть масса примеров, когда красивые, ухоженные, предприимчивые и состоятельные женщины не могут найти подходящих мужчин, и наоборот, когда, казалось бы, внешне ничем не выделяющиеся женщины пользуются мужским вниманием. Что же привлекает в женщине мужчину? Если вы знаете ответ, тогда обольстить мужчину вам не составит труда.



Прежде всего, следует иметь в виду, что с возрастом требования современного мужчины к женщине меняются. Опрос показал, что в 20-25 лет больше всего мужчины ценят в женщине ум, затем сексуальность, а красоту они ставят лишь на третье место. Это понятно: в этом возрасте у мужчин главное желание - сделать карьеру. С точки зрения своего отношения к женщинам, они готовы знакомиться бесконечное число раз: чем больше - тем веселее.

К 30 годам и старше, когда мужчина уже имеет большой опыт общения с женщинами, его вкус меняется и становится более утонченным. Теперь ему нужны женщины, которые выполняли бы определенную роль, например, жены и матери. В этом возрасте мужчины стремятся остепениться. Наряду с умом, многие мужчины этого возраста выделяют такое качество в женщине, как нежность.

После 40 лет для мужчины главное, чтобы женщина понимала его и заботилась о нем. Женская красота при этом отходит на второй план, а взаимопонимание играет все большую роль.

Наиболее привлекательной чертой женщины для мужчины является ее **сексапильность**. Причем определить это качество невозможно, поскольку оно - нечто неуловимое, воспринимаемое мужчиной на уровне подсознания. И те факторы, которые привлекают одних мужчин, могут отталкивать других. Но большинство мужчин в своих вкусах схожи: чем боль-

ше в женщине чувственности и женственности, тем она привлекательнее.

Важной составляющей сексапильности, безусловно, является **внешность**. Считается, что красивая женщина должна быть, стройной, с длинными ногами, с красивой или просто большой грудью, округлыми бедрами. Почему-то многие женщины, говоря о стройности, подразумевают худую фигуру. Очевидно, за образец они берут манекенщиц, высоких и тощих. Ошибаются также те женщины, которые, изнуряя свой организм всевозможными диетами, пытаются снизить вес и достичь "классических" размеров груди, талии и бедер: 90-60-90. Многим мужчинам как раз наоборот нравятся толстушки. На самом деле стройность женской фигуры зависит не от веса и размеров отдельных ее частей, а от соотношения их объемов, то есть от наличия соблазнительных для мужчин изгибов тела. Привлекательной для большинства мужчин является женщина даже с избыточным весом, если ее талия составляет около 70% от объема бедер.

Идеальные черты лица и броский макияж также далеко не самые главные средства привлечения внимания мужчины. Больше всего мужчин притягивает женская **мимика**, взгляд, движения тела. Если хотите, чтобы вас заметили - двигайтесь. Обратите внимание, что когда вы сидите неподвижно (например, в вагоне метро), находящиеся перед вами мужчины могут на вас и не смотреть, но стоит вам, напри-

мер, выдвинуть вперед ножку, как их взгляды обратятся на вас. Поэтому не сидите и не стойте неподвижно. Поменяйте позу, поправьте волосы, разгладьте платье. Особое внимание уделите своей походке. Нужно добиваться, чтобы ваши жесты и движения были плавными, мягкими, грациозными.

Сексуальность женщины подчеркивает ее **одежда**. При этом отнюдь не значит, что она должна быть дорогой или откровенной. Вопрос о том, как женщина с помощью одежды может подчеркнуть свою индивидуальность и сексапильность, заслуживает отдельного разговора.

Но не только внешние моменты привлекают мужчину в женщине. Как показывают опросы, для мужчин важно, чтобы женщина:

- ♦ Была уверена в себе. По мнению мужчин, это добавляет ей сексуальность.

- ♦ Проявляла независимость, но не настолько, чтобы мужчина в ее жизни чувствовал себя ненужным.

- ♦ Была умной (глупая женщина отталкивает), но не слишком интеллектуальной.

- ♦ Не зарабатывала больше мужчины, так как это наносит суще-

ственный удар по его самолюбию. Мужчины могут ценить деловых женщин как партнеров по бизнесу, но не по сексу.

- ♦ Была коммуникабельной и легко входила в компанию.

- ♦ Не нервничала по пустякам и не делала из всего трагедию.

- ♦ Была игривой, умела поддразнивать и воспринимать шутку.

- ♦ Не раздражала своим постоянным стремлением похудеть и разговорами об этом.

- ♦ Была ухоженной и следила за собой.

- ♦ Умела ладить со свекровью.

ПОВТОРНЫЕ БРАКИ

Повторный брак желателен и для женщины, и для мужчины, если они остались одинокими. Статистика показывает, что продолжительность жизни одиноких людей у нас меньше, чем семейных. Смертность среди мужчин-холостяков в 2,5 раза выше, чем среди женатых. Одинокие женщины умирают в 1,7 раза чаще, чем замужние.

По данным ООН, смертность холостых во всех странах вдвое выше, чем женатых (в Японии даже в 3,3 раза, в Румынии в 3,1 раза и т.д.). То же касается и одиноких женщин, правда, здесь смертность выражена меньше - особенно в возрасте от 20 до 40 лет, но зато потом она увеличивается такими же темпами, как и у мужчин.

Выходит, супружество - это и вопрос долголетия, условие сохранения здоровья и работоспособности. Поэтому второй брак жизненно необходим, а одиночество противопоказано мужчинам и женщинам, особенно после 40 лет.

Что выдает любовников

Существует множество примет, которые позволяют обнаружить измену.

1. Изменились привычки: стали задерживаться после работы или отлучаться по всяким поводам.
2. Стали дома рассеянны (это больше относится к женщинам).
3. В семье стали более старательны, предупредительны (это более характерно для изменяющих мужей).
4. Губная помада на мужчине или свежий макияж у женщины.
5. Изменились сексуальные привычки (от снижения активности до большей изобретательности).
6. Внезапное увеличение интереса к одежде: модные галстуки, свежая рубашка, глаженные костюмы у мужа, новые красивые платья и особенно изящное белье у жены.
7. В разговоре часто вкрапляются упоминания об одном и том же лице противоположного пола.
8. Попытки спровоцировать охлаждение, ссору, служащие нормальным оправданием измены и позволяющие уклоняться от домашнего секса.
9. Уходя на работу, одевается, причесывается, прихорашивается более тщательно, чем обычно.
10. Изменения в поведении детей: они тонко чувствуют малейшие изменения в поведении родителя и реагируют на это нередко раньше, чем другой родитель.
11. Обнаруженные "следы преступлений" (письма, записки, фотографии и забытые мелочи, противозачаточные средства и т. д.).
12. На постели чаще появляются чистые простыни (если свидание состоялось в квартире неверной супруги, то она, конечно же, меняет простыни).

Курортные романы

Ученые доказали, что солнце, море, атмосфера курортного города вызывает у мужчин бунт гормонов. Мужчины отпускают тормоза, ведут себя без оглядки на общественное мнение.

Курортный город летом - это место сексуальных приключений. И редко какой мужчина о нем не мечтает. Всех мужчин с этой точки зрения можно классифицировать по способу знакомства, сексуальной активности и тому подобному.

Есть два больших типа "курортных" мужчин - тральщики и регионалы. Тральщики гуляют по оживленным вечерним улицам, выбирая себе партнершу среди беззаботно проходящих мимо дам.

Второй тип мужчин по способу знакомства на курорте - это регионалы. Они никуда не ходят, а ждут свою курортную любовь в одном месте - в баре, ресторане, на пляже.

Еще бывают "настоящие полковники". Алла Борисовна четко подметила этот курортный тип. Помните фразу "Коньяком за мой счет угощал!" Не песня, а полный психологический портрет! Куда щедрее донжуаны. Донжуан - это мужчина в основном после 50 лет. На курорт он приехал покрасоваться, сбросить привычную маску желчного начальника. Такие мужчины испытывают удовлетворение от самого процесса ухаживания за дамой, они целуют ручки и щечки, дарят цветы. Интересно, что о сексе донжуаны вообще не думают и делают все, чтобы до этого дело не дошло. Как только перед ними возникает реальная угроза попасть в постель к объекту обожания, они переключаются на другую женщину. Так что в сексуальном плане донжуаны безопасны. Опасность в другом. Очарованная женщина, которой последние тридцать лет семейной жизни никто не целовал руки, от такой наглой измены способна на себя наложить руки. Увы, такие случаи на курорте бывали. Наиболее сексуально активным в мире признан мужчина в возрасте от 30 до 40 лет, лысоватый, с небольшим пивным животиком. На курорте именно такие "невзрачные" мужичонки помогают женщинам переживать яркие любовные приключения.



Я со своим парнем решила впервые заняться сексом, но какие противозачаточные средства надежнее, не знаю. Подскажите, пожалуйста!

Правда ли что не все презервативы предохраняют от СПИДа?

Конечно, не все. Вирус СПИДа очень мал и может проходить даже через поры в латексе, не говоря уж о том, что презерватив может порваться. От СПИДа предохраняют только презервативы со специальной смазкой (ноноксенол, например), которая по мере сил убивает вирус.

Самое надежное противозачаточное средство - правильно подобранный врачом оральный контрацептив. Его надежность при правильном приеме составляет 99,9%. Далее следует презерватив - его надежность около 85-90%, но главное преимущество - помимо незапланированной беременности он защищает вас от заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП). Третье место по надежности занимают вагинальные контрацептивы (на-

пример, "Фарматекс" - выпускается в виде вагинальных свечей, таблеток, крема и тампонов) - их надежность около 70%. Единственное их преимущество - они одновременно могут служить смазкой, так как довольно часто при первом разе у девушки наблюдается недостаток естественной смазки. Однако при их использовании необходимо введение новой свечи при повторном половом акте, и, кроме того, нельзя подмываться в течение 6-8 часов после интимного контакта.

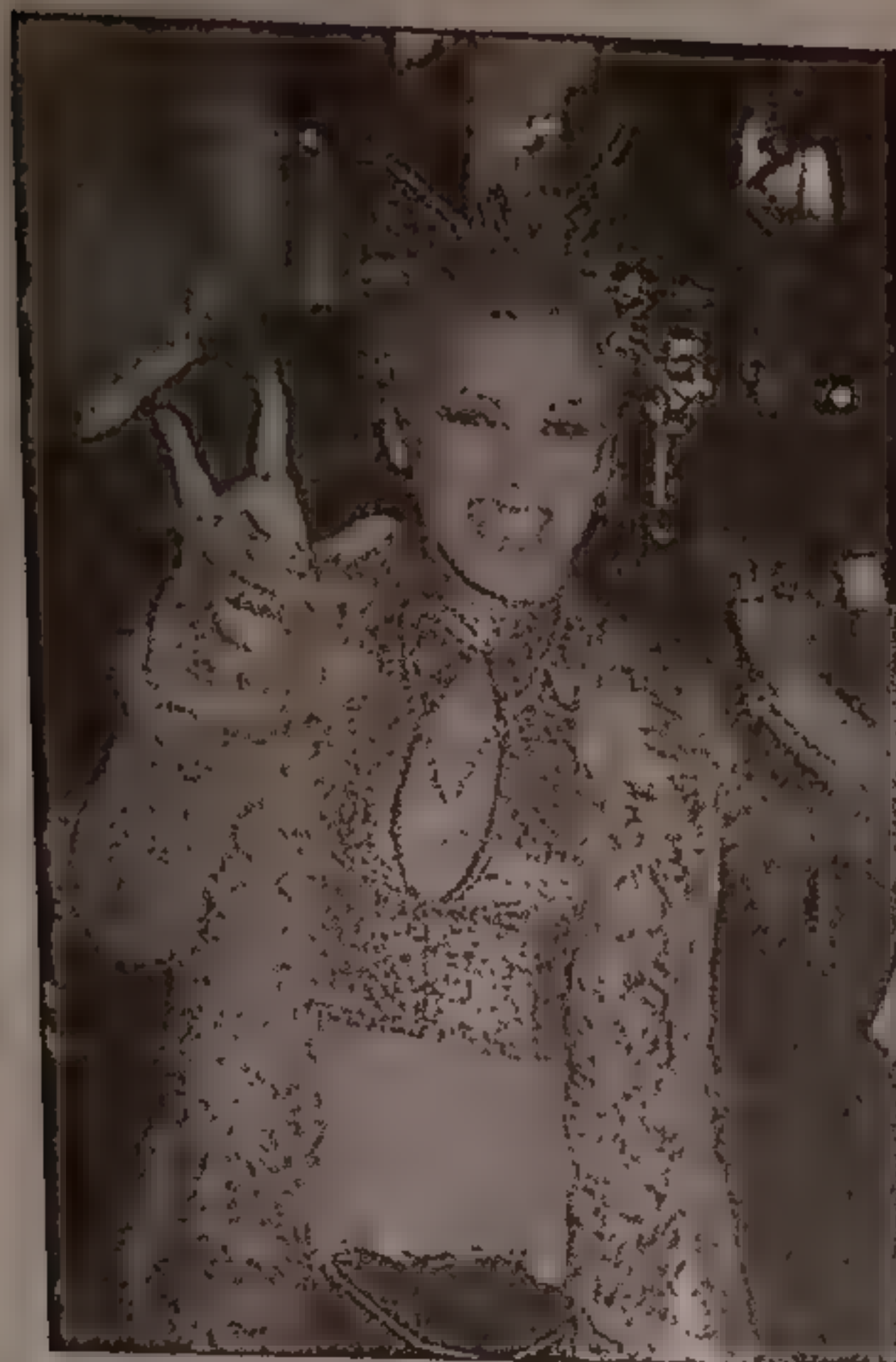
Вывод: если вы уверены, что парень не болен ЗППП и у вас планируются в дальнейшем частые половые акты (более 3 раз в неделю) - имеет смысл обратиться к гинекологу для подбора орального контрацептива. Если не совсем уверены в партнере - презерватив.

Если уверены в плане ЗППП, но контакты будут нечастые - вагинальные контрацептивы.

Я девственница. Недавно мы с моим парнем занимались петтингом. При этом он лег на меня, и его пенис касался моего влагалища. Он не входил в меня, однако кончил. Могла ли его сперма попасть ко мне во влагалище?

Да, сперма попасть туда могла, хотя вероятность этого очень мала и составляет около 1-2%. Так что, скорее всего, ваши волнения напрасны.

Присылайте ваши вопросы по адресу 410039, г. Саратов, а/я 164 или kaprize@narod.ru



Пинк

Pink (розовый) – это не только самый модный сейчас цвет среди девочек-подростков, но и псевдоним певицы – одной из самых популярных среди опять-таки тинэйджеров. Она завладела их сердцами благодаря ярко-розовым волосам и веселым девчачьим хип-хоп песням с текстами, которые очень напоминают по содержанию то, чем прославились Spice Girls. Мол, «мне не нужны парни, от них только беды, я сама сильная и все могу». Короче, любимая женская тема наших дней.

Алиция Мур, она же Пинк, родилась 8 сентября 1979 года в Филадельфии и почти с самого детства увлекалась музыкой. Именно это увлечение позволило ей «пережить несчастное детство». Родители Алиции постоянно ссорились и, в конце концов, развелись. Школьные занятия не особенно привлекали, не удавалось подружиться и со сверстниками...

Алиция всегда знала, что будет петь. А еще она с детства была влюблена в танцы и была готова заниматься ими буквально все дни напролет. Как только ей исполнилось тринадцать, и ее стали пускать в ночные клубы, она проводила максимум времени в танцполе, в самой гуще людей и событий. И если за пультом сидел знакомый ди-джей, то ей даже разрешали танцевать рэп прямо на сцене. И это в тринадцать лет и при белом цвете кожи!

Ее не покидала мечта выступать. «Я была готова идти куда угодно, чтобы меня заметили. – говорит Пинк. – «Ну, пустите меня на сцену! – думала я тогда. – Где же эти агенты из Star Search?!»

Не дожидаясь милости судьбы, Пинк берет за дело сама и тогда же, в тринадцать лет, начинает петь бэк-вокалом в составе любительской рэп-группы Schools

Of Thought, с солистом которой она дружила. Когда группа распалась, Пинк не особо расстроилась, и стала писать песни сама. Не прошло и нескольких месяцев, как она уже закрепила свой первоначальный успех – начала петь в команде Basic Instinct, подписав контракт с солидной звукозаписывающей компанией MCA Records. Через несколько месяцев и эта команда распалась, а вокалистка нашла пристанище в новом месте – группе Choice.

Однако Пинк была слишком независимой, поэтому, осознав, что под других подстраиваться у нее не очень-то получается, решила начать самостоятельное плавание по волнам шоу-бизнеса. Она покинула Choice, но оказалось, что начать сольную карьеру не так-то легко. На какое-то время она даже разочаровалась в шоу-бизнесе. Позже певица призналась в интервью: «Все мои иллюзии о музыкальном мире и моем месте в нем были тогда полностью разрушены. Когда я была маленькой, думала, что певице нужно только стоять на сцене и петь. Но оказалось, что все не так просто. Нужно постоянно думать о том, как привлечь к себе внимание прессы, как найти хорошего продюсера и поставить свой музыкальный бизнес так,

чтобы он работал и приносил прибыль».

Наверное, у любого человека на ее месте голова пошла бы кругом, и он бросил бы все это дело. Но гордая американка решила идти до конца. Пинк подписала контракт со звукозаписывающей компанией La Face Records и приступила к написанию песен.

На этот раз переменчивая фортуна все же повернулась к ней лицом. В 2000 году Пинк выпустила сингл «The U Go», в течение всего лишь месяца ставший золотым. И это при том, что она пела ритм-энд-блюз, в котором белой певице преуспеть практически невозможно.

В апреле того же года певица выпускает свой пер-

вый сольный альбом «Can't take me home», ставший впоследствии дважды платиновым. Самыми хитовыми тогда были именно те песни, которые Пинк написала в самые черные свои дни, когда она почти полностью разочаровалась в музыке. В августе 2000 года вышел ее второй сингл – «Most Girls», спустя полгода – третий: «You make me Sick». В январе 2001 года Пинк выступила с «Most Girls» на церемонии «American Music Awards». Только страсти вокруг этого хита немного улеглись, как Пинк вновь напомнила о себе, исполнив вместе с Кристиной Агилерой, Лил Кими Миа песню «Lady Marmalade», ставшую саундтреком к знаменитому фильму-мюзиклу «Мулен-Руж». Песня взлетела на вершины чартов и вместе с фильмом сделала Пинк и ее сильное сопрано известными всему миру.

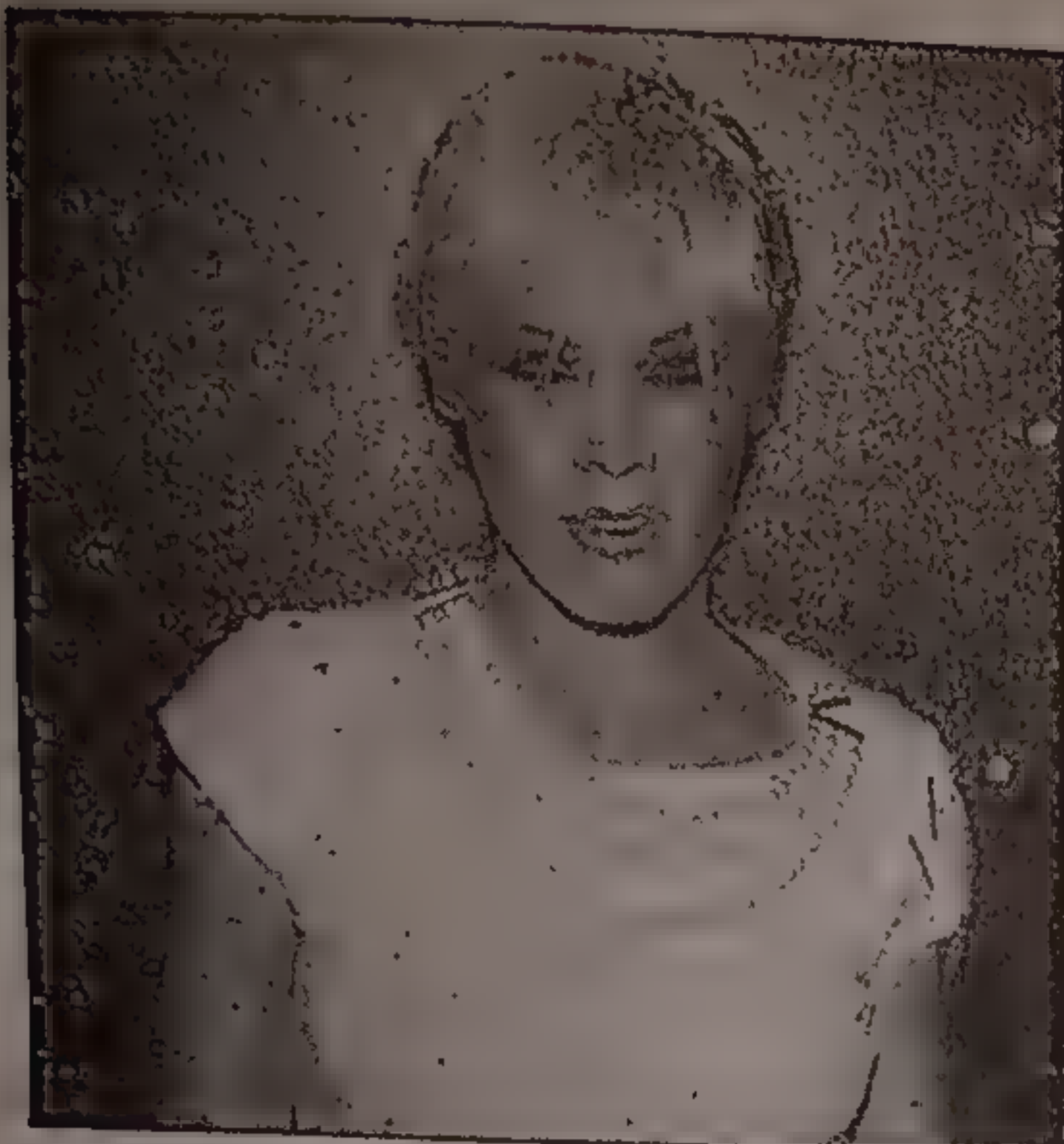
Для своего второго альбома «Missundaztood» она выбрала совершенно другое звучание – рок. Хотя, может быть, удивляться не надо, так как именно рок сейчас больше всего ценится в среде продвинутых тинэйджеров.

По данным, опубликованным журналом Sugar magazine, певица служит образцом для подражания большому количеству несовершеннолетних американцев, чем Бритни Спирс. Пинк,

Настоящее имя: Алиция Мур (Alicia Moore)
Дата рождения: 8 сентября 1979, Филадельфия.
Лучший сингл: «There U Go» (2000)
Лучший альбом: Can't Take Me Home (2000)
Число премий Грэмми: 0
Развлечение: Black Jack
Кумиры: Janis Doplin, Billy Jones, Green Day
Что раздражает: когда краснеет.
Что нравится: писать слова неправильно.

Альбомы и синглы Пинк:

2000 г. – сингл «The U Go», ставший золотым
апрель 2000 г. – альбом «Can't take me home», дважды платиновый.
август 2000 г. сингл – «Most Girls»
февраль 2001 г. – сингл «You make me Sick».
2001 «Lady Marmalade», ставшая саундтреком к знаменитому фильму-мюзиклу «Мулен-Руж».
2002 г. – альбом «Missundaztood»



себе идеальный объект для подражания, и я очень довольна, что могу стать идеалом для поклонников". Читатели, делая свой выбор, объяснили, почему они голосовали именно за Пинк. Один фанат так описал певицу: "Она - очень сильный человек, она сделала

узнав об опросе, была вне себя от радости. «Это лучший комплимент, который я могла бы получить от своих поклонников. Когда я была девочкой, - отметила 23-летняя Пинк, - я тоже искала

себя сама, не копируя свой образ ни с кого".

Несмотря на то, что певица иногда бывает агрессивной, ее очень любят дети. Маленькие американцы

присудили Пинк сразу две награды. Певица стала лучшей исполнительницей поп-музыки, а ее хит "Get the Party Started" оказался самой любимой песней детей.

Премии и номинации:

Сентябрь 2000
MTV Video Music Awards
Номинации: Best New Artist ("There U Go").

Сентябрь 2000
Billboard Music Video Awards
Номинации: Best Pop New Artist Clip of the Year ("There U Go").

Январь 2001
American Music Awards
Номинации: Favorite Soul/R&B New Artist.

Апрель 2001
Blockbuster Entertainment Awards

Премии: Favorite Female - New Artist.

Апрель 2001
Kids' Choice Awards

Номинации: Favorite Female Singer.

Сентябрь 2001
MTV Video Music Awards

Номинации (6):

Video of the Year,
Best Dance Video,
Best Pop Video,
Best Video from a Film,
Best Choreography (Tina Landon),

Best Art Direction (Bernadette Dus) - всё за песню "Lady Marmalade" (Pink, Christina Aguilera, Lil' Kim, Missy Elliott и Mya).

НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ

В США цензурят мультфильмы

Из соображений политкорректности в США взялись чистить старые мультфильмы от сцен, в которых "некорректно обозначены" раса, пол или национальность персонажей. Кроме того, вырезаются сцены, в которых положительные герои слишком увлекаются сигаретами и алкоголем. Например, из мультфильма 50-х годов "Красная шапочка" удалена сцена, в которой волк восхищается женскими прелестями героини. Эту сцену посчитали дискриминацией женщин.

Из мультфильма "Три поросенка" исчез эпизод, в котором волк пытается проникнуть в дом к поросенку, прикинувшись еврейским торговцем - при этом у него появлялся соответствующий акцент и борода. Цензура добралась и до популярной серии про мышонка Тома и кота Джерри. Из нее были вырезаны эпизоды, которые сочли оскорблением китайцев, индейцев и чернокожих. Откорректированы мультфильмы времен войны, карикатурно изобра-

жающие японцев. Возможно, через несколько лет никто не сможет увидеть американские мультфильмы в их первоизданном виде - предсказания Оруэлла сбываются?

Британцы не простили шотландцу Шону Коннери ирландского акцента

Знаменитый британский актер сэр Шон Коннери удостоился сомнительной чести возглавить список актеров, наиболее неудачно изображавших персонажей другой национальности.

Согласно проведенному в Великобритании журналом Empire опросу, попытка шотландца Коннери изобразить ирландский акцент в фильме "Неприкасаемые" (1987 год) признана наихудшей за всю историю кинематографа.

"Независимо от того, играл ли он роль капитана русской подводной лодки ("Охота за "Красным октябрём") или английского короля ("Первый рыцарь"), по его характерному акценту мы всегда узнавали в нем хайлендера", - прокомментировали

результаты опроса его организаторы.

Кроме сэра Коннери в десятку неудачников вошел еще один великий актер - Лоуренс Оливье. Ему британские зрители не простили попытку изобразить еврейский акцент в фильме 1980 года "Джазовый певец".

Что касается самого Коннери, то, несмотря на свой ярко выраженный шотландский акцент и почтенный возраст, он остается одним из самых востребованных в Голливуде британских актеров. Так, 11 июля в США стартует новый фильм с его участием "Лига выдающихся джентльменов" (The League of Extraordinary Gentlemen), который может стать одним из самых кассовых фильмов года.

Николь Кидман сыграет мать Леонардо ДиКаприо

Мел Гибсон сыграет отца Леонардо ДиКаприо в новом кинофильме "Александр Великий" о жизни знаменитого полководца Александра Македонского. Обладательница

"Оскара" Николь Кидман, в свою очередь, исполнит роль матери Лео, и это несмотря на то, что она только на 8 лет старше звезды "Титаника". Фильм, бюджет которого составляет 160 млн долларов, режиссер "Мулен Руж" Баз Лурманн начинает снимать в Австралии в следующем году.

Ранее планировавшиеся съемки в Марокко отменены из-за опасений террористических атак. В качестве места разворачивания основных событий фильма Лурманн теперь рассматривает шахтерский город в Новом Южном Уэльсе Брокен-Хилл и расположенную поблизости пустыню.

Режиссер обратился к премьер-министру страны Джону Ховарду с просьбой предоставить в его распоряжение 500 солдат и 300 коней для того, чтобы снять батальные сцены фильма. В основу картины положены три романа Валерио Манфреди, сценарную адаптацию которых написал Тед Тэлли ("Молчание ягнят").

Одевайтесь так, чтобы не уволили

Даже жарким летом деловой этикет строг к одежде. Ничего не поделаешь, придется с этим смириться.

Впрочем, женщинам в этом плане повезло гораздо больше, чем мужчинам: они могут ходить на работу без пиджака. Однако, к сожалению, на этом привилегии заканчиваются. Деловая женщина должна приходить летом на работу в строгой блузке и юбке. Юбку могут заменить длинные шорты-юбка или бриджи. Но ни в коем случае она не может надеть на работу летние платья или сарафаны, топы и майки!

Летняя деловая одежда должна быть свободной. В ней не так жарко, и не так заметны следы пота. Однако чересчур свободная одежда к деловому стилю не относится.

Даже летом по деловому этикету женщина должны ходить на работу в колготках или чулках. С брюками она

может надеть гольфы или носки. Причем длина носков остается прежней - когда вы садитесь, между брюками и носками не быть видно голых ног.

Обувь летом может быть черного или любого нейтрального цвета, главное - чтобы он гармонировал с одеждой и аксессуарами. Кроме того, деловая обувь должна быть непременно закрытой. Так что романтические босоножки и сандалии с ремешками оставьте для уик-энда.

Помните, что согласно деловому этикету, духами и концентрированными одеколонами летом пользоваться нельзя. Возможна только легкая туалетная вода, причем свежей цитрусовой гаммы. В жару лучше обходиться совсем без косметики. Если же для вас это нереально, постарайтесь избегать ярких тонов.



Так говорить нельзя

Глава американской консалтинговой компании *Graham Communications* Джон Грэм отмечает ряд конструкций, к которым никогда не стоит прибегать, беседуя с начальством. Слово - не воробей, а подобные оправдания вместо того, чтобы очистить вас в глазах начальства, только усугубят ситуацию.

Итак, никогда не говорите:

"Я не знала, что вы хотите, чтобы я это сделала" (такая фраза показывает, что вы делаете только то, что вам велели, и ничего более)

Не стоит также употреблять выражение "Они мне не перезвонили" (получается, что вы зависите от чужой инициативы и не способны на самостоятельные действия).

Фразы: "У меня нет времени" или "Я была слишком занята" при оправдании невыполнения обязанностей могут запросто угробить карьеру, поскольку создают впечатление, что вы заняты на работе чем-то еще.

Не лучше звучит объяснение: "Я думала, что этим занимается кто-то другой" (в конце концов, вы могли проверить, занимается этим делом кто-то другой или нет).

Слова: "Я была не в состоянии к нему пробиться" вашего шефа приведут в ярость - его не интересует процесс, ему нужен результат.

Подобные фразы дискредитируют вас в глазах руководства. Приложите усилия и постарайтесь их исключить из своего лексикона.

FORBES НАЗВАЛ

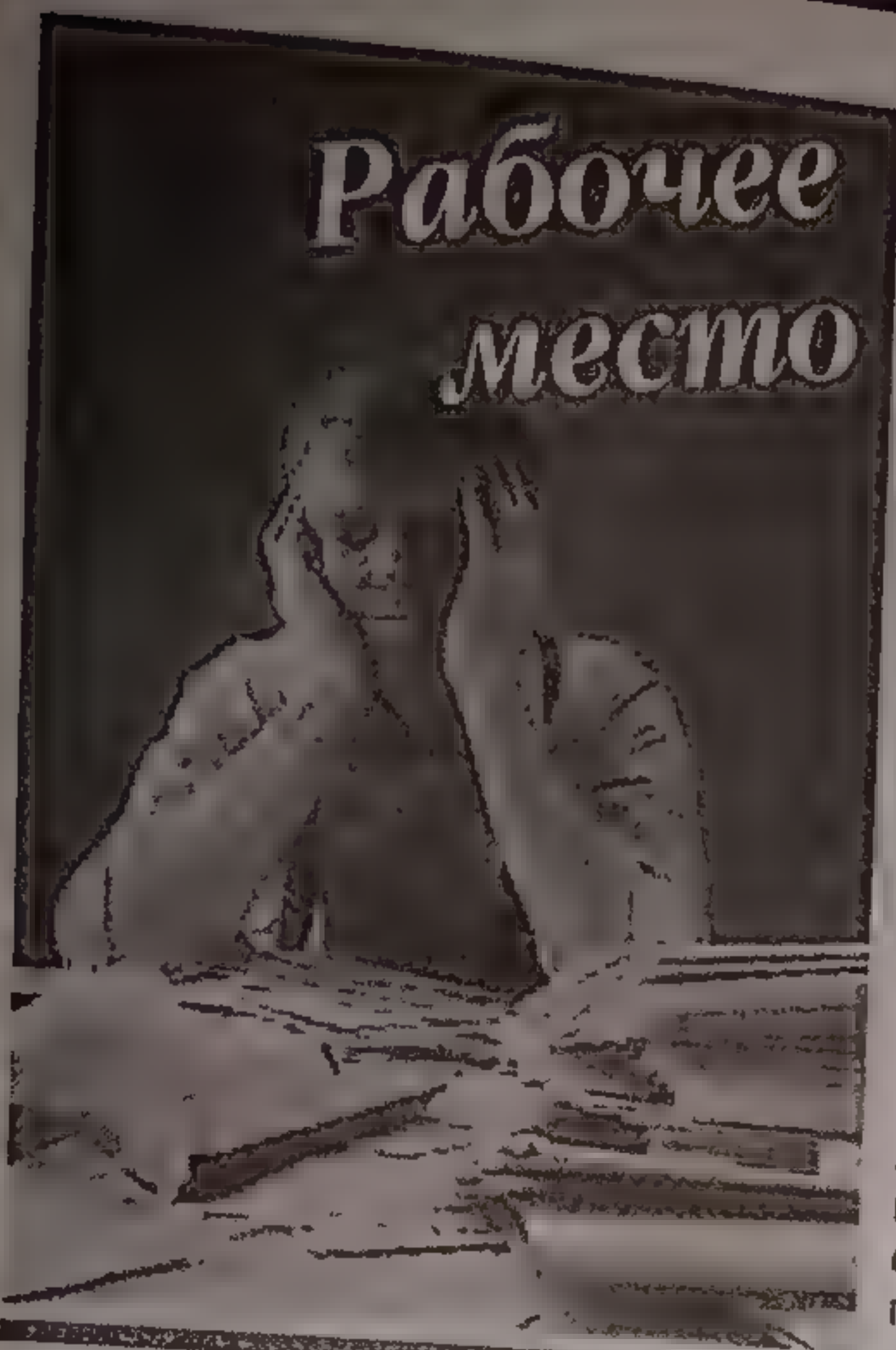
50 САМЫХ-САМЫХ ЖЕНЩИН МИРА

Известный американский журнал *Forbes* опубликовал список 50 самых влиятельных деловых женщин мира.

Во главе списка находятся: Марджори Скардино (Британия), президент компании *Pearson*, издающей *The Financial Times* и *The Economist*; Анн Лавержон (Франция), исполнительный президент государственной компании *Cogema*, занимающейся атомной энергетикой; Мэри Ма (Гонконг), одна из руководителей компании *Legend*, одной из крупнейших фирм по торговле компьютерами; Марианна Ниверт (Швейцария), президент государственной телекоммуникационной компании *Telia*; Лиен Сяоше (Гонконг), вице-президент азиатско-тихоокеанского отделения *Hewlett-Packard*.

Вообще, обращает на себя внимание тот факт, что в списке обширно представлены деловые женщины из постсоветских стран. В нем 8 китайок, представительницы Японии, Сингапура, Малайзии, Индии и Турции. Однако больше всего в списке англичанок - их 10, французенок - 4, жительниц Канады - 3, по 2 представительницы Бразилии и Германии, и всего одна представительница США - Мэри Минник, президент азиатского отделения *Coca-Cola*.

Список самых влиятельных бизнес-леди США четвертый год подряд возглавляет президент *Hewlett-Packard* Карли Фьорина. За ней следуют президент интернет-компании eBay Мэг Уитмен, известная телеведущая Опра Уинфри. Российских деловых женщин в списке нет.



Рабочее место может многое рассказать...

В ходе проведенного недавно исследования выяснилось, что состояние рабочего стола может многое рассказать о характере человека, его занимающего. По словам исследователей-социологов, достаточно взглянуть на те предметы, которые находятся на рабочем столе того или иного сотрудника — и вы получите "тайное сообщение" о том, "чем дышит" ваш коллега.

Учитывая состояние рабочего места и предметы, присутствующие на столе, психолог Бен Уильямс разделил офисных работников на следующие категории:

"Просите — и я дам вам денег!" На столе такого сотрудника никогда нет порядка. Все вещи разбросаны и перемешаны. А их состав внушает изумление: тут, кажется, есть все — от энциклопедии и счетов за газ до пустых банок из-под Колы. Такие

люди охотно ссужают вещи и деньги, если они у них есть.

"Чисто. Еще чище". На столе такого сотрудника всегда царит идеальная чистота. Все по полочкам: деловая переписка, отчеты, образцы продукции. Личным вещам тут не место. Такие "педанты", как правило, трудно уживаются в коллективе и не имеют близких друзей, по крайней мере, на работе.

"Душа коллектива". На рабочем месте этих людей царит уют и домашняя атмосфера. На столе рядом расставлены семейные фотографии и сувениры. Кажется, девизом вашего коллеги могут стать слова: "Я сделаю тебе кофе, и ты можешь поплакаться мне в жилетку!". Эти люди наделены уникальным качеством: выслушивать проблемы других коллег и поддерживать их в трудную минуту.

Аврал на работе

Цейтнот на работе почти всегда возникает неожиданно, подобно стихийному бедствию. Даже те, кто добросовестно и тщательно планируют свои дела, могут в любой момент оказаться под завалом рабочей документации или захлебнуться в отчетности. Но, в отличие от природных катаклизмов, с ураганом на работе можно справиться.

1. Помните: не вы первая и не вы последняя. Для современной цивилизации цейтнот такая же непременная составляющая, как гастроль у поп-звезды или пробка в центре города. Относитесь к авралу на производстве философски. В ситуации жесточайшего цейтнота вспоминайте о том, что могло бы быть куда хуже.

2. Не забывайте про себя. Чтобы противостоять цейтноту, вашему организму требуются дополнительные силы. Ни в коем случае не лишайте себя отдыха: часовая прогулка в ближайшем парке, ванна с морской солью перед сном, полноценное питание дадут вам дополнительную энергию. По-

ливитамины и фрукты — тоже ваши верные помощники.

3. Не идите на рекорд. Цейтнот подразумевает, что вы должны задерживаться на работе подольше и приходить в офис в выходные дни. Но в субботу и воскресенье вы можете приступить к делам не в 9 часов утра, а, скажем, к полудню.

4. Займитесь координацией. В состоянии стресса трудно удержать равновесие. Вам поможет четко выработанный план ваших действий. Составьте график, наведите порядок на рабочем столе.

5. Не пытайтесь объять необъятное. За горой переделанной работы высится следующая гора. Если вы последние два года не были в отпуске, это свидетельствует не о том, что вы преданы работе, а о том, что у вас нет культуры отдыха. Или о том, что, нагружая себя работой, вы сознательно уходите от решения других — социальных или семейных — проблем.

6. Не трогайте слабых. Цейтнот, как правило, обрушивается на всю фирму, а не на отдельных сотрудников.

Существует два типа людей: одни в условиях стресса максимально концентрируются, другие, напротив, расслабляются. Этим последним бессмысленно призывать мобилизоваться.

7. Объяснитесь с близкими. Ваши родные не виноваты в том, что у вас цейтнот. Объясните им в спокойной обстановке, что на некоторый период вы зависимы от обстоятельств на работе.

8. Стройте планы на будущее. Из цейтнота, как из голодания, нельзя выходить резко. Вы должны представлять себе, что будете делать, когда аврал закончится. Имея в голове, а лучше на бумаге план следующих шагов, вы облегчите себе переход из цейтнота в нормальное рабочее состояние.

9. Цейтноту — время. В среднем цейтнот имеет продолжительность от одной недели до трех. Если он затягивается, задумайтесь, все ли вы делаете для того, чтобы предотвратить аврал. Помните: если вы не смогли вовремя сделать какое-то дело, вы тотчас же не успеете сделать другое.

КОЛЛЕГА, ЧТО ВАС БЕСПОКОИТ?

Американская рекрутинговая компания TMR Worldwide провела опрос среди 6 000 офисных служащих с целью выявить вещи, вызывающие среди них наибольшее раздражение. Прочное лидерство среди раздражающих факторов удерживают сигналы сотовых телефонов. Как выяснилось, мелодии, извещающие о звонке или сообщении, мешают сосредоточиться на решении поставленной задачи и просто отвлекают внимание. Особенно сильно это проявляется в офисах, состоящих из так называемых "кубиков", где сотрудники отделены друг от друга перегородками, через которые проникают практически любые звуки.

На втором месте среди причин раздражения офисных работников находится неработающая техника: факсы, копиры, принтеры и т. д. Следующий раздражающий фактор носит уже психологический характер: многим не нравится, когда людьми их работы пользуются другие люди, пусть даже и коллеги.

Четвертое и пятое место занимают знакомые всем по телерекламе проблемы свежего дыхания и запаха пота.

Можете ли вы стать еще привлекательнее?



уществует такая поговорка: «Нет некрасивых женщин, есть неухоженные». Даже при самых привлекательных чертах лица ухоженность необходима. Этот тест поможет вам определить, можете ли вы стать еще красивее.



1. Когда вы выбрали себе прическу, которая вам нравится, вы:

- А. Радуетесь ей без конца, целый год.
- Б. Через несколько месяцев ищите ей замену.
- В. Носите ее так долго, пока она считается модной.

2. Вы считаете, что бальзамы для ухода за волосами:

- А. Абсолютно излишни при сальности и перхоти.
- Б. Могут быть полезны при сухих волосах.
- В. Необходимы при любых волосах.

3. По вашему мнению, 10 минут утренней гимнастики помогут:

- А. Поддержать деятельность организма.
- Б. Избежать полноты.
- В. Укрепить и развить мышцы.

4. Увлажняющий крем лучше всего наносить:

- А. В зависимости от вида кожи утром и вечером.
- Б. Исключительно при сухой коже.
- В. Время от времени, только для "отдыха" кожи.

5. Вы обнаружили, что начинаете седеть. Покупая краску для волос, вы:

- А. Выбираете свой старый цвет.
- Б. Ищете на три тона светлее.

В. Берете темную, считая, что это молодит.

6. Возвратившись домой из гостей после полуночи, вы:

- А. Быстренько протираете лицо тампоном, намоченным косметическим молочком, и ложитесь спать.
- Б. Чувствуете себя слишком усталой, для того чтобы тратить время на какие бы то ни было косметические процедуры.
- В. Независимо от времени суток не ложитесь спать без тщательного ухода за собой.

7. Съедая на завтрак яичницу и половину грейпфрута, вы считаете, что:

- А. Благодаря этому методу калории быстрее сгорают, и вы не потолстеете.
- Б. Поставляете организму протеин и витамин С.
- В. Это вид чудесной диеты, способствующей похудению и помогающей помолдеть.

8. Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

- А. Вы курите?
- Б. Пьете вино или другие алкогольные напитки?
- В. Ежедневно делаете гимнастику или ходите на длительные прогулки?
- Г. Регулярно пьете минеральную воду?

Д. Следуете строгой диете для поддержания фигуры?

Е. По крайней мере раз в полгода меняете способ наложения макияжа?

Ж. Регулярно пользуетесь хорошими духами?

З. Привыкли ли вы обгрызать ногти?

И. Так же тщательно покрываете лаком ногти на ногах, как и на руках?

К. Пользуетесь кремом для век?

9. Что вы думаете о новомодном макияже для глаз – всякого рода черточках, тенях и т. п. ?

- А. Это игра для совсем молодых женщин.
- Б. Хороши для манекенщиц.
- В. Все это может быть интересным в любом возрасте, если используется умеренно?

10. Вечером вам предстоит «большой выход в свет». Сколько времени вы потратите на макияж?

- А. Пять минут.
- Б. Около часа.
- В. Двадцать минут.

11. Для чего, подкрасив ресницы тушью, вы прищуриваете глаза?

- А. Чтобы тушь лучше держалась.
- Б. Чтобы ресницы выглядели толще и длиннее.

В. Чтобы взгляд был более мягкий.

12. Выпивая в течение дня много минеральной воды, вы:

- А. Ощущаете чувство неполноценности и считаете, что это совсем вам не полезно.
- Б. Полагаете, что это улучшает ваше самочувствие и явно хорошо влияет на кожу.
- В. Вы вообще избегаете пить воду, утверждая, что получаете достаточно жидкости в виде супа, чая, кофе.

13. Оцените свою внешность:

- А. В принципе – положительно, хотя могла быть еще лучше.
- Б. Еще никогда себе не нравилась.
- В. Людмила Гурченко без макияжа вам кажется гораздо более ухоженной, чем вы после визита к косметичке.

14. Вы считаете, что принятый вами способ питания:

- А. Имеет большое значение для внешности.
- Б. Не важен до тех пор, пока вы не начнете полнеть.
- В. Должен базироваться на таких блюдах, которые вам больше всего нравятся.

СЧИТАЕМ ОЧКИ

| | А | Б | В |
|----|---|----|-----|
| 1 | 1 | 3 | 3 |
| 2 | 0 | 2 | 3 |
| 3 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | 2 | 3 | 1 |
| 6 | 2 | 0 | 3 |
| 7 | 0 | 0 | 3 |
| 8 | | Да | Нет |
| | А | 0 | 1 |
| | Б | 0 | 1 |
| | В | 1 | 0 |
| | Г | 1 | 0 |
| | Д | 0 | 1 |
| | Е | 1 | 0 |
| | Ж | 1 | 0 |
| | З | 0 | 1 |
| | И | 1 | 0 |
| | К | 1 | 0 |
| 9 | 1 | 1 | 3 |
| 10 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | 2 | 3 | 1 |
| 12 | 0 | 3 | 0 |
| 13 | 3 | 1 | 1 |
| 14 | 0 | 3 | 1 |

Что это значит?

От 35 до 49 баллов

Вы прекрасно знаете все секреты и рецепты, касающиеся красоты, и пользуетесь ими, чтобы выглядеть как можно лучше. Вам нравится хорошо выглядеть, и вы гордитесь этим. Вам приятно, если окружение, и прежде всего муж восхищаются вами. Можно сказать, что вы достигли совершенства в уходе за собой. Другим кажется, что вы тратите много времени и труда на косметические процедуры, но это неправда: во-первых, это для вас отдых и удовольствие, во-вторых, вы уже выработали определенные методы, позволяющие всегда выглядеть так, как если бы именно сейчас вы собирались на встречу с приятельницей, с которой давно не виделись.

От 25 до 34 баллов

Вы могли бы действительно хорошо выглядеть и выработать из собственного типа красоты то, что является самым лучшим, но для этого вам не хватает систе-

матичности. Результат? Один день вы выглядите прекрасно, безошибочно, другой - серо, никак. А все потому, что уход за собой и ежедневные процедуры вы не смогли довести до определенного автоматизма. Прекрасно знаете, что надо было бы сделать, но вам не всегда этого хочется. Вам необходимо быть более дисциплинированной, чтобы производить впечатление ухоженной не время от времени, а всегда.

От 15 до 24 баллов

Слишком часто вы думаете, что красивой надо родиться, а некрасивой никакие старания не помогут. Вы даже не пробуете проверить, можно ли при помощи методов, известных женщинам на протяжении веков, лучше выглядеть. Вы знаете, что необходимо вашей коже и волосам, какие косметические средства (как по уходу, так и для макияжа) следовало бы использовать, но легкомысленно утверждаете: "И без этого можно жить, а я и так слишком занята". Откажитесь от такой точки зрения, ведь у вас есть много шансов для того, чтобы вас относили к числу привлекательных женщин.

Менее 14 баллов

Вы руководствуетесь принципом, что должны нравиться окружающим такой, какая вы есть, что они в свою очередь должны привыкнуть к вашим не всегда старательно вымытым и уложенным волосам, к блестящему носу, неухоженной коже... Сообщать всем и везде о том, что вы курите первую сигарету натошак и как-то пока живы, совсем необязательно: это и так по вас видно! Если кто-то из близких скажет в минуту откровенности, что коль скоро вы сами не заботитесь о себе, то и окружающие будут оказывать вам все меньше заботы, подумайте над этим. В этом утверждении много правды.

Ваш знак Зодиака и купальник

Узнайте же, какие купальники вам нужно выбирать, чтобы выглядеть сногшибательно, и приготовьтесь к невероятному успеху в этом сезоне. Итак, выбираем купальник для летних романов.

Овен

Абсолютно черный сплошной купальник совершенно по-особенному выглядит на Овне. Не подходящие вам партнеры будут просто проходить мимо, даже не посмотрев в вашу сторону, но те, кто может стать вам прекрасной парой, увидят вас и без прикрас. Поэтому подчеркните свою индивидуальность и встретьте летом свою судьбу!

Телец

Тельцам следует привлекать мужчин легким намеком на ваши намерения и купальником, в котором верх бикини сочетается с плавками на шнурках и завязках. Пусть он помечтает, как будет их развязывать, ведь тогда он обязательно захочет завязать отношения! Узелки завязывайте настолько туго, насколько вы хотите затянуть игру, но не забывайте, что любовь вы завоеуете только в том случае, если он увидит возможность все это развязать!

Близнецы

Что бы вы ни надели на пляж или в бассейн этим летом, этого будет недостаточно. Болтушки-Близнецы легко завоевывают сердца и покоряют мужчин. Вашей потенциальной половинке придется выносить вашу бьющую через край энергию, поэтому дополните свой костюм широкополой шляпой, безумными очками, ярким разноцветным полотенцем и пляжным мячом. Это поможет привлечь парня, который сможет оценить всю палитру ваших настроений и интересов.

Рак

Когда Рак говорит что-то, значит, она действительно имеет это в виду - поэтому не сбивайте с толку мужчин своим купальником. Яркий разноцветный рисунок на вашем купальнике скажет всем заинтересованным, что вы эксцентричная, избалованная куколка. Если вы цените свою независимость, выбирайте однотонный бикини красного или зеленого цвета - это подчеркнет вашу принципиальность.

Лев

Пусть мужчины почувствуют, что вы приехали в бассейн или на пляж только в ярком бикини, а остальное - по минимуму. Яркая индивидуальность Льва так и рвется наружу; давая потенциальному спутнику жизни понять, насколько блестящее будущее его ждет, вы привлечете именно того, кто действительно умирает от желания понежиться в лучах вашего сияния.

Дева

Когда Дева соберется на пляж в этом году, ей не нужно ждать модной комедии положений под названием "Эти 40-е!", чтобы одеться в

стиле прошлогоднего шоу Гленна Миллера. Подчеркнув вашу интеллектуальность купальным костюмом середины века, вы обязательно привлечете партнера, разного вам по интеллекту, общественному положению и сексуальным фантазиям.

Весы

В новом сексуальном купальнике с леопардовым рисунком Весы заставят своих поклонников стонать от восхищения. Добавьте к этому пляжное покрывало, раскрашенное под зебру. Ваша природная склонность к завызыванию отношений позволяет вам легко находить партнеров; проблема в том, чтобы найти того, кто сможет оценить в вас личность, вне зависимости от того, сколь хищным рисунком она скрыта.

Скорпион

Скорпионам этим летом лучше всего подчеркнуть свою подтянутую фигуру. Вы должны выглядеть потрясающе, даже когда одеваетесь без романтических намерений. Простые гимнастические топ и шорты запросто можно использовать и для того, чтобы нырнуть в бассейн, и для того, чтобы позаниматься на тренажерах. Вы завоеуете любовь этим летом, еще до того, как успеете лечь на песок.

Стрелец

Пора совершить захватывающее путешествие в прошлое. Стрельцу нужно проникнуться духом 60-х и, выбрав любимый купальник, освоить окрашивание тканей. Цветы в волосах станут прекрасным дополнением. Пусть ваши волосы отрастут, комплексы исчезнут, и ваш весенний спутник будет поражен вашему органичному соответствию давно ушедшим временам.

Козерог

У Козерога врожденное чувство моды; откажитесь от сложных рисунков и покроев, и пусть проявится ваша сексуальность. Наденьте сверкающий серебром верх бикини и кожаную юбочку, которая будет скрывать плавки-таига, пока вы находитесь на берегу. Вы готовы дать отпор нахалам, которых привлечет этот сексуальный купальник?

Водолей

Эксцентричная натура Водолея заставляет ее брать купальники с мотивами поп-культуры. Пусть на вашем купальном костюме красуются персонажи из детских телепередач, которые вы никогда не видели. Может, ваш будущий спутник - одинокий папаша, которому нужна компания, пока по телевизору идут передачи, столь ярко представленные на вашем купальнике.

Рыбы

Рыбы обожают плавание, поэтому позаботьтесь, чтобы ваш сплошной купальник был по-олимпийски вынослив - ведь вам придется надевать его очень часто, пока ваш потенциальный партнер не склонит на вашу спортивную манеру ныряния.

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

с 11 июля по 8 августа 2003 г.

ОВЕН

Сейчас место Овнов у родных истоков. Почувствуйте себя хозяином мира, мамой и папой одновременно. Возьмите всю ответственность на себя. Кто хочет, тот может почувствовать себя в роли маленького ребенка и немного побаловаться и пошутить. В конце июля наступает веселая и праздничная пора для Овнов. Сердце кое-кого из них дрогнет, так как в нем поселится настоящая любовь. Прогулки, игры, спорт - лучшие занятия в это время. Будьте готовы к неожиданностям и сюрпризам!

ТЕЛЕЦ

Безусловно, материя и чувства для Тельцов не пустой звук. Но не пытайтесь сейчас овладеть всем. Станьте более разумны и отстранены. Могут произойти противоречивые и двойственные ситуации, и только смекалка и житейская мудрость поможет вам избежать проблем. На работе Тельцы могут оказаться в центре внимания, поэтому старайтесь не ударить в "грязь лицом".

БЛИЗНЕЦЫ

Роль Близнецов в этот период в том, чтобы быть добросовестной супругой и любящей матерью. Практичность и надежность в делах и отношениях привлекут к вам внимание партнеров. Удачу в делах и хорошую прибыль получит тот, кто не спешит. Конец июля может принести поездки и командировки по служебным делам. Начало августа посвятите здоровью семьи.

РАК

Раки склонны жить в прошлом и защищать то, что уже давно устарело. Они не любят перемен. Но в данный период лучше всего начать новую жизнь, обновить все, начиная с души и кончая стилем жизни. Звезды так редко предоставляют шанс начать все по-новому. Конец июля может принести новые покупки или денежные поступления. Дайте пищу

своему уму - новая книга, фильм, журнал подойдет для этого.

ЛЕВ

Для Львов наступает важный период - подведения итогов. Этот месяц, перед днем рождения, лучше не быть много на людях, поменьше ненужных контактов. Обдумайте, что сделано за год, какие успехи и неудачи принес вам этот год. У вас может обостриться интуиция и чувствительность. Сны могут быть вещими. Кому-то захочется сменить местожительство. Летний период располагает к этому.

ДЕВА

Девы умны и очень способны. Пришло время показать всему коллективу и друзьям ваш профессионализм. Наступает время планов, предчувствий, мечтаний. Неожиданное знакомство может сильно изменить жизнь Девы и устоявшийся круг ее друзей. Ваша женская красота и уверенность в себе зависит сейчас от настроения и душевного состояния. В середине августа уделите внимание своим домашним животным.

ВЕСЫ

Весам сейчас по плечу любое начинание. Добивайтесь своих целей, удача будет с вами! Для семьи и родственников Весов сейчас важны материальные успехи. В этот период обязательно посетите своих самых близких друзей с дружеским визитом или соберите у себя компанию бывших одноклассников. Вы проведете незабываемые вечера.

СКОРПИОН

Время любви и творчества во всех смыслах. Начинайте создавать главное произведение своей жизни. Сейчас вы свободны во всех своих начинаниях. Не давайте скучать себе и близким людям. Ваши дети именно сейчас доставят вам удовольствие в общении, будьте с ними на равных.

Отправляйтесь вместе в путешествие, а место на карте вы можете выбрать любое, главное, чтобы было интересно и загадочно.

СТРЕЛЕЦ

Не будьте особо подозрительны и скрытны в этот период. Ваши близкие не враги вам. Если вы будете терпимы и более свободны в своих замыслах, то ощутите необыкновенный прилив энергии. Вы получите все, что хотите. Вторую половину июля посвятите интеллектуальным занятиям. Конец месяца будет довольно успешным. По службе придется немного поволноваться, но все закончится благополучно.

КОЗЕРОГ

Сейчас все внимание направьте в мир. Поменьше думайте о себе, больше о других. Те, кто с вами рядом, очень нуждаются в вашей поддержке, внимании и заботе. Но не берите на себя роль судьи. Тем, кто только завязывает отношения, совет - не будьте слишком суровыми, иначе хрупкое равно-

весие ваших отношений может покачнуться.

ВОДОЛЕЙ

На работе полно забот и мелких проблем, которые вы разрешаете легко и виртуозно. В этот период за здоровьем, возможны переутомления. Водные и воздушные процедуры могут помочь восстановить вам душевное равновесие. В конце июля вас ждет благодушное настроение. Ваш близкий любимый человек постарается вам сделать подарок. К середине августа отдайте все долги.

РЫБЫ

Пришло время осуществить что-то важное в вашей жизни и любви. В вас пробуждается необыкновенный творческий запал. Вас потянет на романтику, на стихи и музыку. Отдайте часть тепла и любви вашим детям, ведь с вами они чувствуют себя всегда в одной тарелке, да и актриса вы очень хорошая. В конце июля будьте разумны в общении - не обещайте лишнего.

Уважаемые читательницы!

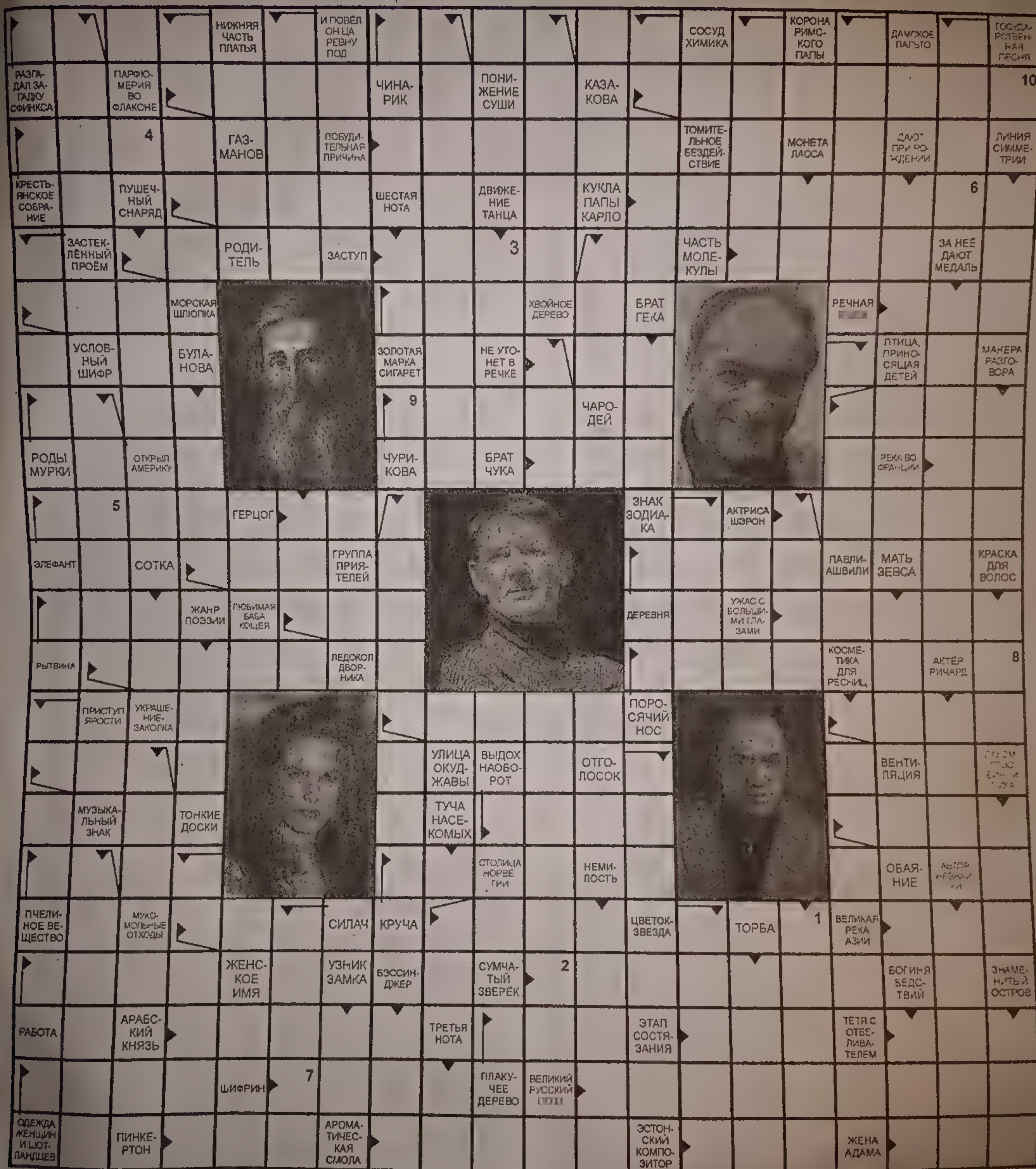
Учитывая ваши пожелания, мы решили открыть на страницах нашей газеты астрологический клуб. Посещая его, вы откроете для себя удивительный мир. Вы узнаете, что такое зодиак, как планеты влияют на жизнь человека, какие бывают виды астрологии и многое другое.

В разных странах мира ученые ведут серьезные работы в области астрологии, и только у нас в стране многие люди продолжают утверждать, что астрология - это псевдонаука. Почему?

Чтобы узнать, что вас интересует, мы объявляем конкурс, который называется «Спроси у астролога». Задавайте вопросы, и вы получите на них ответы в нашей газете. В конце года будут подведены итоги конкурса. Автора самого интересного вопроса ждет приз: книга Роберта Уорза «Звездные знаки для влюбленных. Как проявляются аспекты Венеры и Марса в личных отношениях».

Ждем ваших вопросов по адресу: 410039, г. Саратов, а/я 164 или на e-mail: kaprize@narod.ru

Призовой фонд 1000 рублей



Наши победители

Ключевое слово прошлого сканворда: КОМПОНЕНТ

Призы по 100 рублей получают следующие 10 человек:

Мельникова Н. П. (Саратов), Виноградова Т. В. (Пенза), Иванова Л. Ю. (Владимир), Мамедова Л. С. (Ишим), Калишко В. А. (Оренбург), Вороненкова А. Л. (Воронеж), Ахметова Г. Т. (Ростов-на-Дону),

Панова Е. М. (Уфа, Башкортостан), Смольянинова Ю. С. (Маркс, Сарат. обл), Пыжова З. В. (Калуга)

Поздравляем победителей.

Призы будут высланы почтовым переводом.

Мадам
Каприз

газета для женщин

Учредитель: Полянский И.

Издание зарегистрировано
министерством РФ
по делам печати,
телерадиовещания
и средствам массовой
информации

Свидетельство
ПИ №77-14081 от 29.11.2002г.

Главный редактор
Анастасия Бродникова

Спонсор проекта
издательство "Эрудит"

Адрес для писем:
410039, г.Саратов, а/я 164
E-mail: kaprize@narod.ru
www.kaprize.narod.ru

Присланные по почте
рукописи не возвращаются
и не рецензируются.
Редакция оставляет
за собой право
на литературную
обработку писем.
Мнение редакции может не
совпадать с мнением авторов.

На обложке:

Газета отпечатана
в издательстве
"Пензенская правда",
г.Пенза, ул. К.Маркса,16.

Подписано в печать
14.07.2003 г.
Тираж 14000 экз.
Заказ № 1096

Рекомендуемая розничная
цена в Саратове 3 руб.

КТО ТАКИЕ ЖЕНЩИНЫ

ПОПЫТКА ЭНЦИКЛОПЕДИИ

Женщина - крупная хищница с яркой внешностью, обладающая большой силой, ловкостью и грацией. Местное население многих стран панически боится женщин. Их часто обожествляют, дарят им разные безделушки. Зачастую на женщинах женятся, однако чаще всего - просто любят.

Почему женщин нужно охранять? Без женщин люди дуреют. Очевидно, женщины играют определенную роль в равновесии природы. Необходимо заботиться о том, чтобы они не исчезли из нашей жизни.

ВНЕШНИЙ ВИД, СТРОЕНИЕ

Длина тела женщины, обитающей в Российской Федерации, в среднем составляет 150 - 180 см, длина ступни - 25 - 30 см, длина уха - около 7 см. Тело женщины вытянуто снизу вверх, голова небольшая, округлая, конечности опушены слабо, хвоста нет. Окраска шерстяного покрова может быть весьма разнообразной, но преобладают блондинки, брюнетки и рыжие. Рыжие также бывают конопатыми и вредными.

Женщина может издавать разнообразные звуки. Раздраженная женщина урчит и фыркает, но, попав в капкан, лежит молча.

АРЕАЛ И ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЕГО ФАКТОРЫ

Женщины распространены практически во всех частях света. В городах их больше, чем в пустынях, а на курортах еще больше, чем в городах. Типичный обитатель тропиков, пляжей и чайных, женщина мало приспособлена к снежному покрову и отрицательным температурам,

хотя некоторые исследователи утверждают, что встречали женщин даже в космосе, где, как известно, жизни нет.

ГЕОГРАФИЧЕСКАЯ ИЗМЕНЧИВОСТЬ ВИДА

Широко расселившись по всем материкам и приспособившись к обитанию в различных условиях, женщина образовала множество подвидов. К настоящему времени в литературе описаны четыре разновидности женщин: кисоньки, лапоньки, пупсики и пышечки. Тем не менее, известный австрийский специалист по женщинам Зигмунд Фрейд утверждал, что существует лишь три категории женщин - жены, любовницы и прочие. С ним категорически не согласны марксисты-ленинцы, предложившие иное разделение - на работников и колхозниц. Неразбериха с классификацией женщин до сих пор приводит к сексуальным бунтам и революциям, что отрицательно сказывается на самочувствии людей.

ПИТАНИЕ

Питание женщины весьма разнообразно. Она нападает на все живое - от

омаров до клубничного ликера. Петербургская разновидность женщины предпочитает рыбу, соленые орешки, шоколад. Московская - салат бананы.

Мелких животных женщина поедает довольно быстро, особенно если достаточно голодна. Более крупных сначала ощипывает, но потом все равно поедает. В один присест женщина может съесть целую коробку шоколадных конфет. Когда женщины сыты, они могут поиграть со своей добычей, заявив, что сидят на диете. В этом случае добыча прячется в укромных местах, например, в холодильнике.

МЕРОПРИЯТИЯ ПО ОХРАНЕ И ВОСПРОИЗВОДСТВУ

Женщина - одно из красивейших существ в мире, украшение наших гор, лесов, машин и квартир. Она представляет также большую научную и художественную ценность.

Чтобы уберечь женщину от полного истребления, необходимо проводить массу дорогостоящих мероприятий. В голодные годы их следует подкармливать, а также обувать и одевать.

Многие специалисты советуют водить женщин в театры, сбербанки и, что особенно важно, в магазины. Давно замечено - в тех районах страны, где магазинов нет, количество женщин весьма незначительно.

Ф.И.О. _____

паспорт серия _____ № _____

дом. адрес _____

Впишите в соответствующие строки ключевое слово (печатными буквами) из сканворда, выражайте купон и отправьте его в редакцию (только по почте) по адресу: 410039, г. Саратов, а/я № 164. Купоны принимаются до 1 августа 2003г.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

No 7 (110) 2004

Ежемесячное
издание для женщин

Учредители:
группа физических лиц

Издатель:
ООО Издательство «Веста-М»
Издание зарегистрировано
в Комитете Российской
Федерации по печати.
Рег. № 014813

Главный редактор
Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:
г. Воронеж,
ул. К. Маркса, д. 108/110

Для почты:
394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:
(0732) 51-22-13

Факс: (0732) 59-84-31

E-mail: vesta-m@comch.ru

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает
с мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных
в «Весте-М», без письменного
разрешения редакции не допускается.

Номер подписан в печать:
23 июня 2004 г. в 11:00

Газета отпечатана
в ИПФ «Воронеж»
г. Воронеж, ул. Лизюкова, 2
По всем случаям
полиграфического брака
обращаться в типографию.

Заказ № 2398

Тираж 865 000 экз.

По всем вопросам, связанным
с доставкой газеты, обращаться
в местные узлы связи
и управления.

Телефон отдела подписки и
розницы УФПС Воронежской
области — 55-15-24

Тел. цеха экспедирования:
(0732) 13-38-90

Цена свободная.

По Воронежу
и Воронежской области
рекомендуемая цена —
5 руб. 50 коп.

Подписной индекс
51182

в Объединенном каталоге
«Подписка-2004», второе
полугодие. Пресса России.
(Т.1, стр. 107)

На первой странице — Анастасия

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ В ОТПУСКЕ

Как провести отпуск? Можно отправиться в путеше-
ствие или поход, поехать на дачу, а можно рассла-
биться и насладиться долгожданной свободой прямо
дома. Но какой бы вид отдыха вы ни выбрали, что-
бы получить от отпуска максимум пользы, удоволь-
ствия и радости, НЕ ДЕЛАЙТЕ в это время следующее.

НЕ САДИТЕСЬ НА ДИЕТУ

Еда должна не только насыщать, но и при-
носить удовольствие. Во время отпуска не
мучьте себя жесткими диетами — это самый
верный способ испортить настроение и се-
бе, и тем, кто рядом. Ведь не зря говорят:
«Голодный — значит — злой». Ваша диета
будет особенно не к месту, если вы отпра-
витесь в какую-нибудь далекую экзотичес-
кую страну: не попробовав национальной
кухни, вы никогда не сможете до конца по-
нять, прочувствовать и оценить местный
колорит. А чтобы поддержать фигуру в нор-
ме, ешьте побольше свежих овощей и фрук-
тов. На дворе — лето!

НЕ ТРАТЬТЕ ДЕНЬГИ НА ДРУГИЕ ЦЕЛИ

Весь год вы старательно откладывали
деньги на отпуск. Настало время их потра-
тить, причем именно на то, для чего они
предназначены: на поездку к морю, на ви-
зит в дорогой косметический салон, на эк-
зотический ресторан: то есть на все то, о
чем вы мечтали, когда клали очередную ку-
пюру в заветную шкатулку с надписью «на
отпуск». Вы и так ограничивали себя в сред-
ствах целый год. Доставьте себе удовольст-
вие и не отказывайтесь от развлечений.
Ведь вы этого достойны!

НЕ ХОДИТЕ В ПОЛИКЛИНИКУ

Не спорим, заботиться о здоровье нужно
обязательно. Но отпуск — не самое подхо-
дящее время для того, чтобы проводить ме-
дицинское обследование. Если в данный
момент вас ничего не беспокоит, отложите
визиты к врачам. Очереди на прием, непри-
ятные анализы и другие процедуры займут
все ваше время, и в результате вам так и не
удастся отдохнуть. Лучше побольше гуляй-
те, купайтесь, загорайте. Поверьте, ваш ор-
ганизм просит именно об этом!

НЕ ОБЩАЙТЕСЬ С ТЕМИ, КТО ВАМ НЕ ПОДХОДИТ

Самый надежный способ испортить себе
отпуск — отправиться в поездку с занудой,
пессимистом, любителем бурных развлече-
ний (если вы любите тишину), «жаво-

ронком» (если вы — «сова»), подругой, не
представляющей своей жизни без магази-
нов, в то время как для вас главное — ос-
мотр достопримечательностей и экскурсий
по историческим местам. Заранее продумай-
те, с кем вам будет наиболее комфортно
и приятно проводить время на отдыхе, ведь
подходящая компания — залог успешного
(и приятного) отпуска.

НЕ НОСИТЕ НЕУДОБНУЮ ОДЕЖДУ И ОБУВЬ

Для того чтобы хорошо выглядеть, совсем
не обязательно постоянно носить высокие
каблуки, неудобные, но эффектные платья
или юбки, и все время заботиться о безу-
печности прически. На время отпуска луч-
ше: отказаться от привычного классического
стиля и отдать предпочтение непринужден-
ному спортивному. Этот совет особенно
ценен для тех, кто собирается поехать в ту-
ристическую поездку за границу. Если про-
грамма не предполагает посещения рестора-
нов в вечернее время, вычурные платья и
костюмы (как и высокие каблуки) вам будут
совсем не нужны, так как там туристы пред-
почитают в одежде свободу и комфорт, а
потому всюду разгуливают в шортах, фут-
болках и кроссовках.

P.S! Не вздумайте во время отпуска за-
ниматься поисками жениха! Если вы се-
рьезно настроитесь именно на та-
кое целенаправленное
времяпрепровожде-
ние — вы получите
лишнюю головную
боль и воспоми-
нания об испор-
ченном отпуске.

**ОТПУСК — ЭТО
СВОБОДА! СВОБОДА
ЛЮБИТЬ И БАЛО-
ВАТЬ СЕБЯ, ЛЮБИ-
МУЮ.**

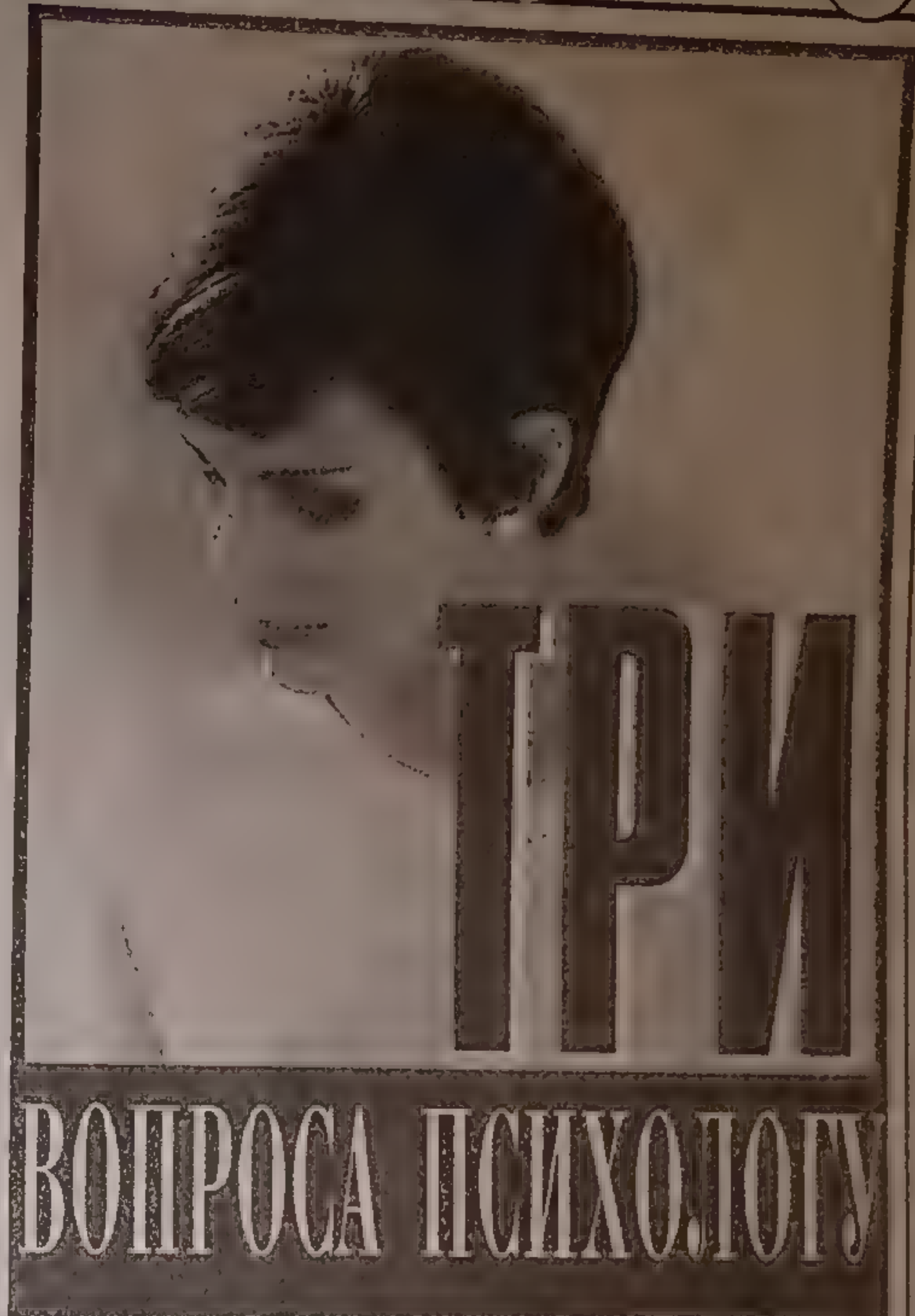
1 Когда я вышла замуж, сначала мы с мужем жили хорошо, а потом он начал гулять, дома почти не жил, а мне даже легче было, ведь он дома ничего не делал: все ему подай, унеси, а у меня, кроме основной работы, двое детишек да домашние хлопоты... Но я его любила и все прощала. Сейчас он дома. Подросла дочка, ей пятнадцать. Когда меня нет дома, он тащит ее на кровать, целует, гладит, а если она протестует, злится и кричит на нее. Девочка его боится, а мне ничего толком не говорит. Я очень переживаю, не случилось бы непоправимого. Напишите, может быть, в других семьях тоже так бывает? Я сирота, меня вырастила тетя, поэтому я не знаю, как отец может относиться к дочери. У нас школа — девятилетка, а чтобы продолжить учиться, надо ездить в райцентр и жить там всю неделю, приезжая домой только на выходные. Дочка хочет учиться дальше. Я тоже хочу, чтобы она училась, а муж категорически против, хочет, чтобы она сидела дома. Сказал, что убьет нас обеих, если ослушаемся. Не знаю, что делать. Подскажите. Живу в страхе.

Обязательно поговорите с девочкой откровенно. А вдруг «непоправимое» уже произошло? Если нет — Ваше счастье, но дочку от такого «папочки» все равно надо изолировать. В нормальных семьях отцы никогда себе такого не позволяют. Трудно судить со стороны, какие чувства Вы можете испытывать к этому человеку, но, скорее всего, на своей судьбе Вы поставили крест. Вы же еще молодая женщина, а кроме тяжелой работы и унижений ничего от мужа не видите. Но не зря говорят, что к нам относятся так, как мы позволяем к себе относиться. Подумайте о том, что в первую очередь Вы — мать, во вторую — мать, а в третью — мать! А если хотите, чтобы Ваши дети жили нормально, надо преодолеть страх, встать во весь рост и заявить о своем праве на счастье. Всегда можно начать все сначала. Попробуйте найти работу и жилье в каком-нибудь другом районе, где есть школа-одиннадцатилетка, где нужны Ваши руки, где вы с детьми сможете начать новую

жизнь! Ведь Вы не боитесь никакой работы, а Вашей дочке надо учиться дальше. Нельзя сидеть сложа руки и ждать, что муж изменится. Вам надо спасать и себя, и детей.

2 Мне 28 лет, сыну 3 года. Когда мы с мужем поженились, то два года жили в любви и согласии, потом по взаимному желанию родился сын, а через год муж ушел от меня, но не к другой женщине, а из-за того что просто не готов был отцом. У него хорошая работа, он ведет здоровый образ жизни, помогает нам материально, но встречаться с сыном категорически отказывается, не хочет ничего объяснять и говорит, что так всем будет лучше. За эти два года, что мы с ним расстались, он ни разу не поинтересовался даже здоровьем малыша, не говоря об остальном. Я с ним веду себя дружелюбно, никаких претензий не предъявляю, но заранее боюсь вопросов сына. Как объяснить такому маленькому ребенку, почему его отец ушел из семьи, забыл про него и не желает с ним общаться? Неправду говорить не хочу, а правда может вызвать негативное отношение к отцу. Мне не хочется, чтобы сын ненавидел отца. Стоит ли показывать ребенку фотографии отца? Как лучше его воспитывать, чтобы он не чувствовал своей ущербности по сравнению с детьми из полных семей?

Задайте те вопросы, которые Вы сформулировали в письме, бывшему мужу. Вы и так взвалили на свои плечи все проблемы воспитания сына. Но не все жизненные вопросы Вы сможете решить сами. Ваши — как раз такие. А что касается ущербности ребенка, который растет в неполной семье, к сожалению, как бы Вы ни старались заменить ему и маму, и папу, он будет ощущать ее уже с того момента, как пойдет в детский сад. Ведь за другими детьми будут приходить папы, дети будут рассказывать, как они провели выходные, праздники, отпуск. А потом будет школа. Вы сами понимаете, что оградить сына от общества Вам не удастся. Конечно, он привыкнет, он будет любить и жалеть Вас, но как бы Вы ни старались, со вре-



менем он научится думать самостоятельно и давать свои оценки жизненным ситуациям, в том числе и отцу.

3 Два года назад я познакомилась с парнем, который был на три года моложе меня. Мы встречались, говорили о чем угодно, но не строили совместных планов, не мечтали о нашем будущем. Я вслух говорила ему, что для меня он слишком молод. Но потом я забеременела и, конечно, сказала об этом ему. Он предложил сделать аборт, и это было разумным решением, так как мы оба студенты дневного отделения, и ребенок может родиться совершенно не вовремя. Я согласилась, но в последний момент, буквально на пороге клиники, поняла, что не смогу убить своего малыша. Ему же сказала, что сделала аборт и в тот же день прекратила наши отношения. Родился Илюшка, как две капли воды похожий на своего отца, а отец о нем и не знает. Когда

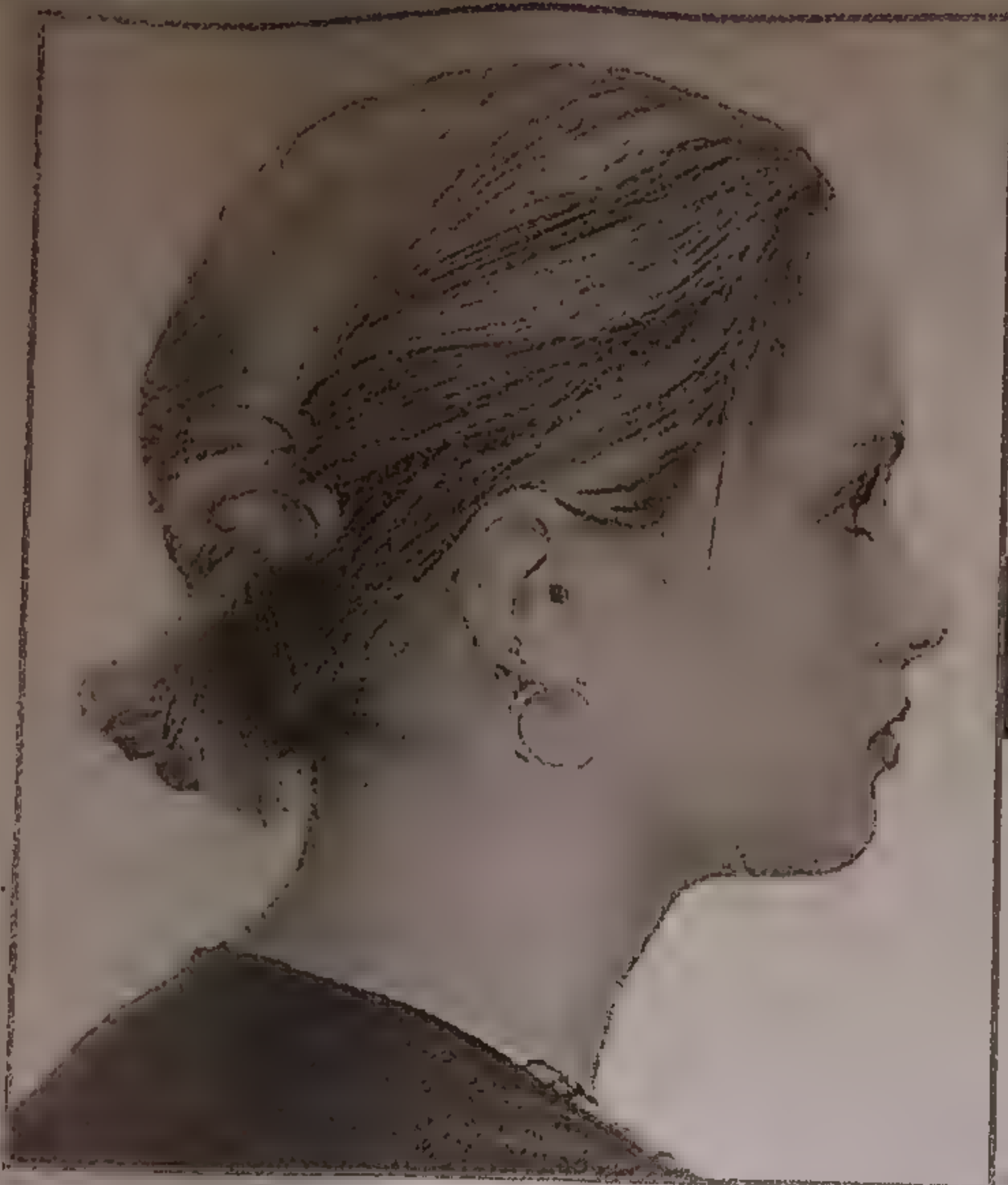
я случайно встречаю его на улице, мне так хочется рассказать ему о сыне, но я почему-то страшно боюсь подойти к нему и заговорить на эту тему. Сколько раз решалась, но трусила и проходила мимо. Однажды собралась с духом и позвонила, но мне сказали, что он переехал. Теперь я не знаю ни его адреса, ни телефона. Что мне делать?

Конечно, рассказать о ребенке отцу надо. Во-первых, потому что никто не знает, как он отнесется к ребенку (это ведь не эфемерная беременность, а уже родившийся человек). Во-вторых, родив ребенка вопреки вашему совместному решению, Вы вроде бы обманули своего возлюбленного, а это нехорошо.

В-третьих, Вы же ничего не требуете от отца Вашего сына, не собираетесь его шантажировать, заставлять помогать Вам материально.

Но если Вы не можете осмелиться рассказать ему о ребенке лично, напишите письмо и попросите передать его кому-нибудь из общих знакомых.

Юлия АЛЕКСЕЕВА



1 Тщательно расчешите волосы и отделите затылочную их часть по горизонтальной линии от уха до уха. Скручивайте нижнюю прядь до тех пор, пока волосы не лягут в виде узелка. Завяжите получившийся узелок тоненьким шнурочком или ниточкой и закрепите его шпильками. Кончик оставьте висеть свободно.

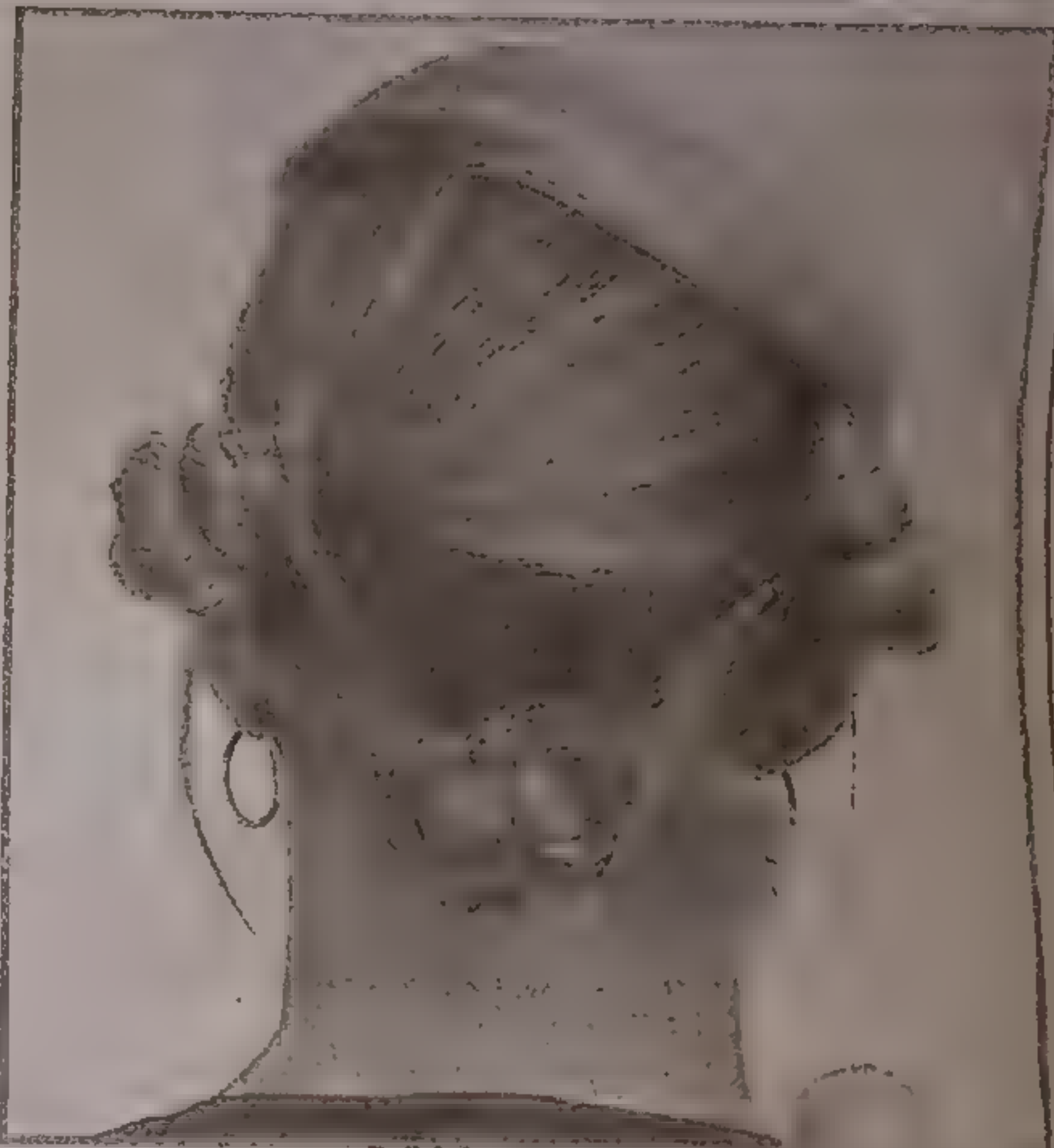
2 Теперь отделите часть волос по диагонали: от левого виска к правому уху, зачешите прядь на левую сторону и аналогичным образом скрутите узелок над левым ухом. Зафиксируйте.

TDM

УЗЕЛКА

ОБ ЭТОЙ ПРИЧЕСКЕ:

- Подходит для длинных волос и волос средней длины
- Легка в исполнении
- Волосы не обязательно должны быть идеально чистыми



МОРЕ, СОЛНЦЕ И... ПРИЧЕСКА

Отправляясь в отпуск к морю, позаботьтесь о защите не только для кожи, но и для волос. Им понадобятся летние средства ухода, содержащие компоненты, защища-

ющие волосы от ультрафиолетового излучения и соленой воды, иначе к окончанию отдыха волосы станут сухими и ломкими.

Если вы собрались подстричься, не откладывайте это дело до возвращения из отпуска. Специалисты советуют делать стрижку перед поездкой на курорт, тогда у волос будет больше сил противостоять воздействию жары и соли, а вероятность появления сеченых кончиков сведется к нулю.

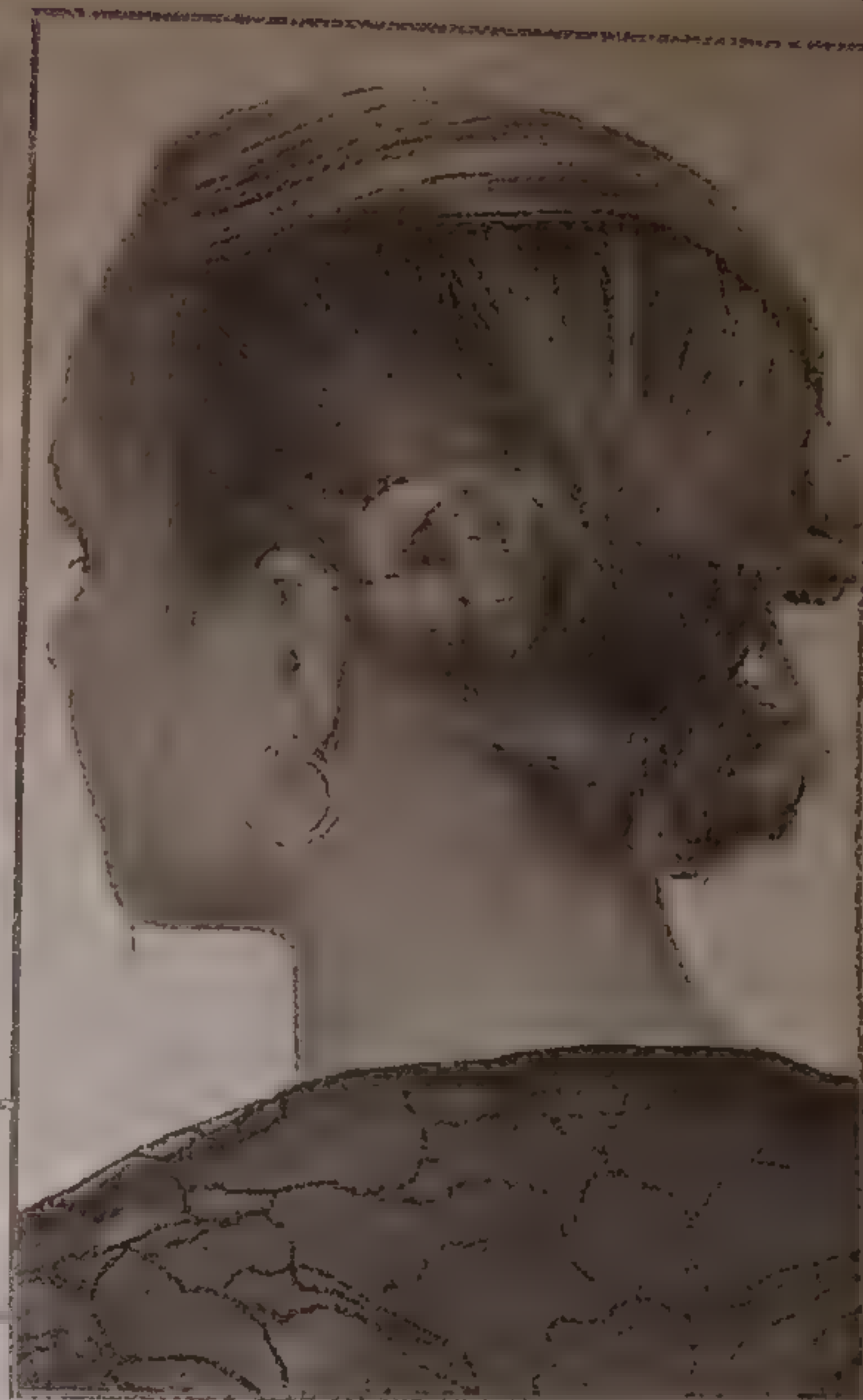
А вот красить волосы и делать химическую завивку лучше после отпуска. Эти процедуры — такой же стресс для волос, как воздействие активного солнца и морской воды. То и другое может оказаться для них губительным: они станут сухими и безжизненными. Кроме того, свежеекрашенные пряди под воздействием солнца могут изменить цвет.



3 Оставшуюся переднюю часть волос зачешите направо и скрутите еще в один узелок, над правым ухом, который также закрепите шпильками.

Фиксировать прическу лаком не надо. Вся ее оригинальность и прелесть — в задорной небрежности.

4 Выпустите по бокам лица на висках тонкие пряди.



Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

ЦВЕТЫ И ТРАВЫ ПОМОГУТ ВОЛОСАМ

У меня волосы очень тонкие, к тому же у самых корней они жирные, а на кончиках — сухие. При расчесывании сильно электризуются. Как можно избавиться от этих проблем?

Чтобы оздоровить и «успокоить» такие волосы, необходимо 1-2 раза в неделю делать маску для волос из свежих цветков липы. Возьмите горсть цветков липы, измельчите их и положите в эмалированную посуду. За-

лейте 2/3 стакана горячей воды и кипятите на слабом огне до получения густой массы. Затем остудите до комнатной температуры. В отдельной посуде взбейте 1 желток, добавьте 1 ст. ложку сметаны, 1 ч. ложку любого растительного масла, 5 капель лимонного сока, 1 ч. ложку жидкого меда и все хорошенько перемешайте. Добавьте полученную смесь в массу с цветками липы. Если маска получилась жидковатой, добавьте немного толкна до получения сметанообразной консистенции и размешайте.

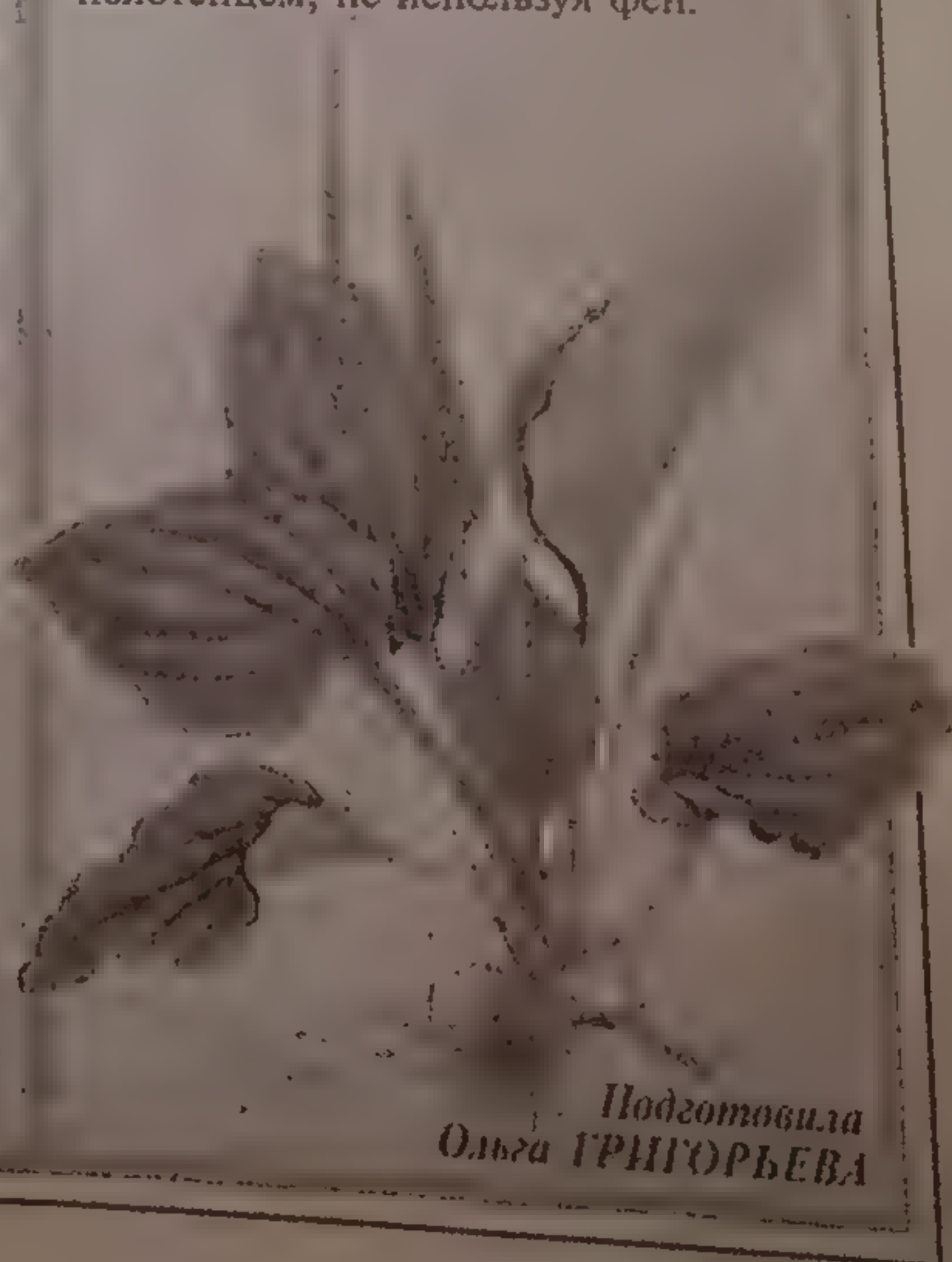
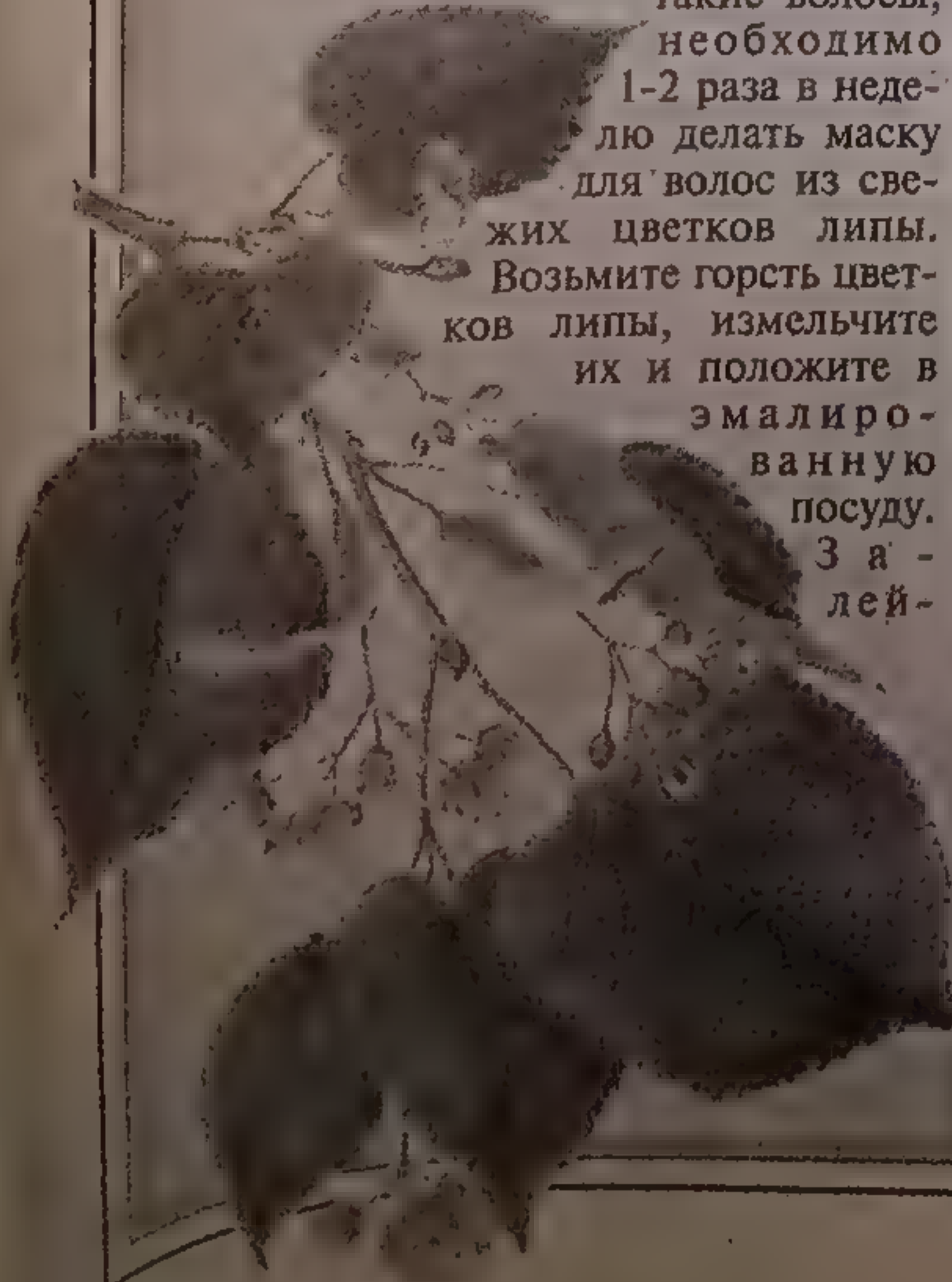
Перед мытьем головы разделите волосы на пряди и нанесите маску на корни и волосы по всей длине. Наденьте полиэтиленовый пакет или шапочку, а поверх повяжите махровое полотенце или шерстяной платок. Через 40-50 минут вымойте волосы мягким шампунем для вашего типа волос, а затем ополосните подкисленной водой (1 ст. ложка уксуса или лимонной кислоты на тазик воды).

4 ем можно ополаскивать жирные волосы, концы которых секутся?

Если у Вас жирные волосы, а концы посеченные, очень хорошо после мы-

тья ополаскивать их настоем из свежих листьев подорожника.

Возьмите 4-5 свежих листьев подорожника, измельчите и положите в эмалированную посуду. Залейте 1 стаканом кипятка, плотно накройте крышкой, настаивайте 30 минут. После мытья волос мягким шампунем для жирных волос ополосните волосы настоем подорожника. (Добавьте приготовленный настой в тазик с водой.) После этого высушите волосы полотенцем, не используя фен.



Подготовила
Ольга ГРИГОРЬЕВА

АКВААРОБИКА

ЖИВАНА РОБИКА

Тренировки в воде — это прекрасная возможность для похудения. Вода оказывает сопротивление, которое помогает сжигать калории. Кроме того, вода поддерживает температуру тела, что позволяет тренироваться дольше. Упражнения в воде также помогают улучшить кровообращение и укрепить мышцы.

На мелководье

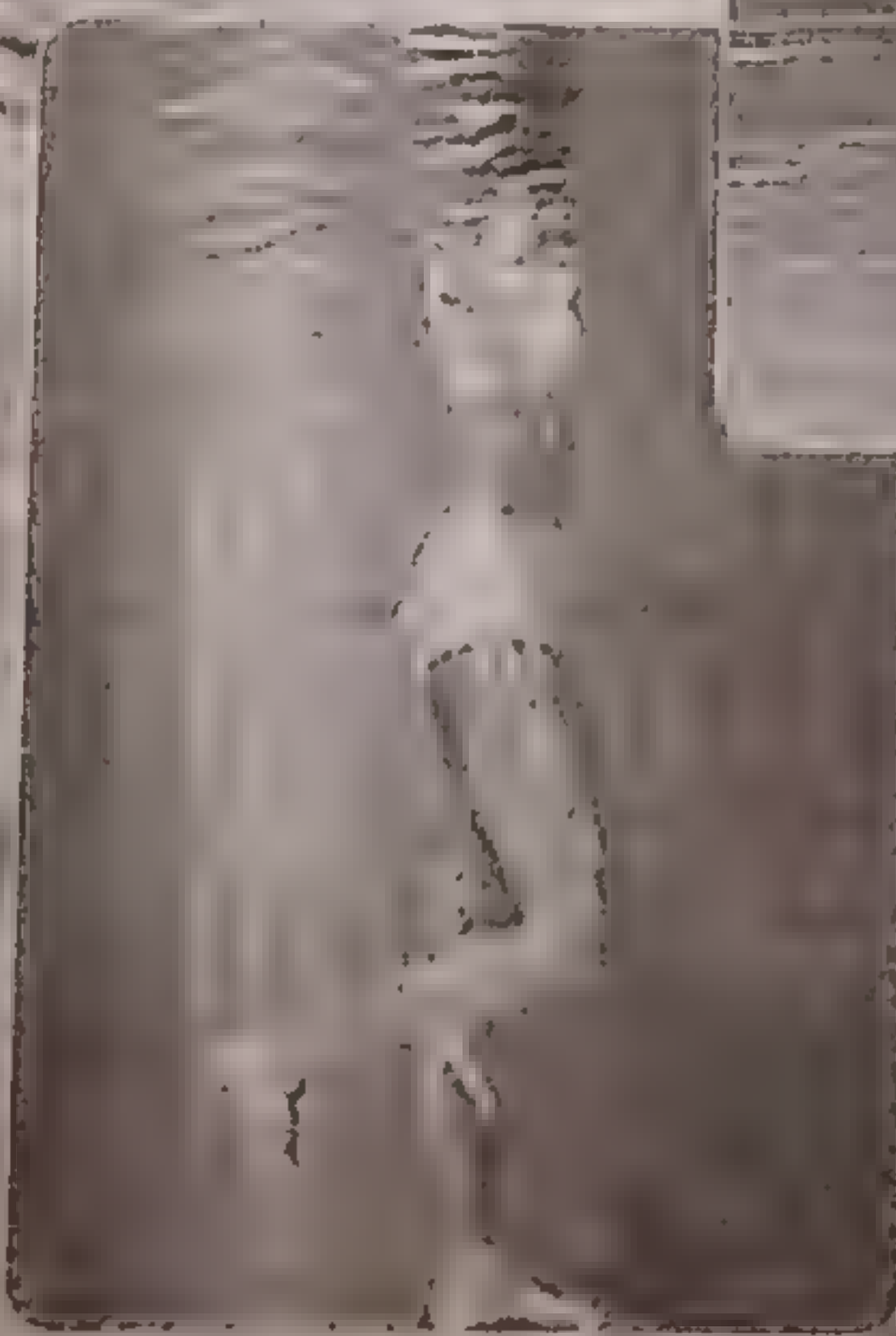
Бегущая по воде

Станьте прямо, руки разведите в стороны. Живот подтяните. Поднимите левую ногу, согнув ее в колене на уровне бедра. Опустите ногу, полностью выпрямив. Выполните упражнение на другую ногу. Повторите 20 раз. Это упражнение предназначено для тренировки мышц передней поверхности бедра.



Краб

Исходная позиция такая же. Согните правую ногу и постарайтесь пяткой коснуться ягодиц. Опустите ногу. Прделайте то же левой ногой. Повторите упражнение, чередуя ноги, 20 раз. Упражнение для мышц задней поверхности бедра.



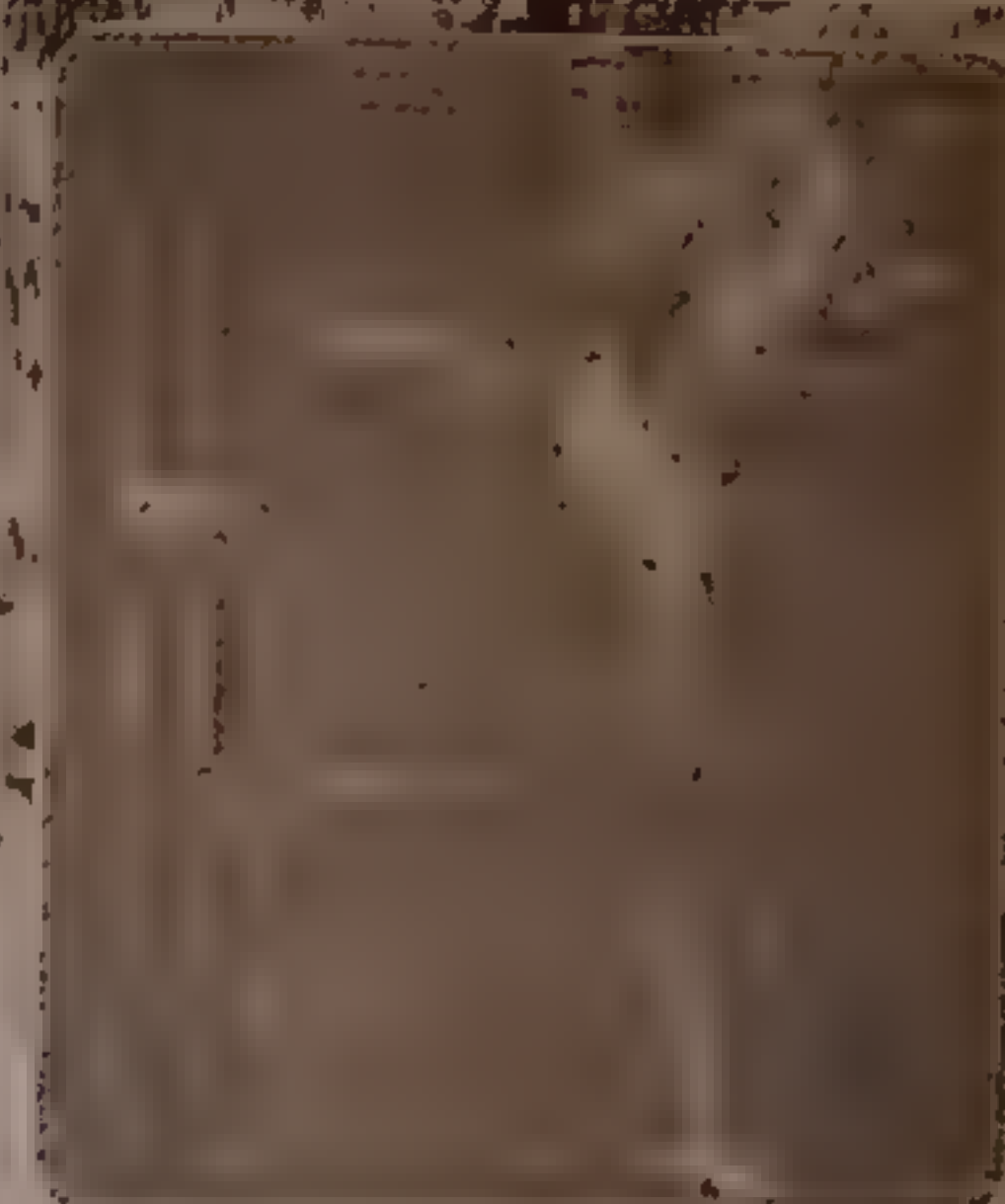
Морской конек

Станьте прямо, руки разведите в стороны. Левую ногу согните в колене. Сделайте мах назад согнутой ногой. Повторите 20 раз, затем смените ногу. С помощью этого упражнения тренируются мышцы ягодиц, укрепляется поясница.



Аква тай-бо

Станьте прямо, руки, согнутые в локтях держите перед собой, кисти сожмите в кулак. Перенесите вес тела на левую ногу. Правую ногу согните в колене и сделайте сильный мах в сторону. Верхнюю часть туловища при этом чуть наклоните влево. Правая нога прямая. Профессионалы выполняют это упражнение, делая мах под углом 90 градусов, для начинающих допустим угол поменьше. Выполните упражнение каждой ногой по 15 раз. Упражнение предназначено для укрепления мышц ягодиц, передней части бедер и боковых мышц живота.



На глубине

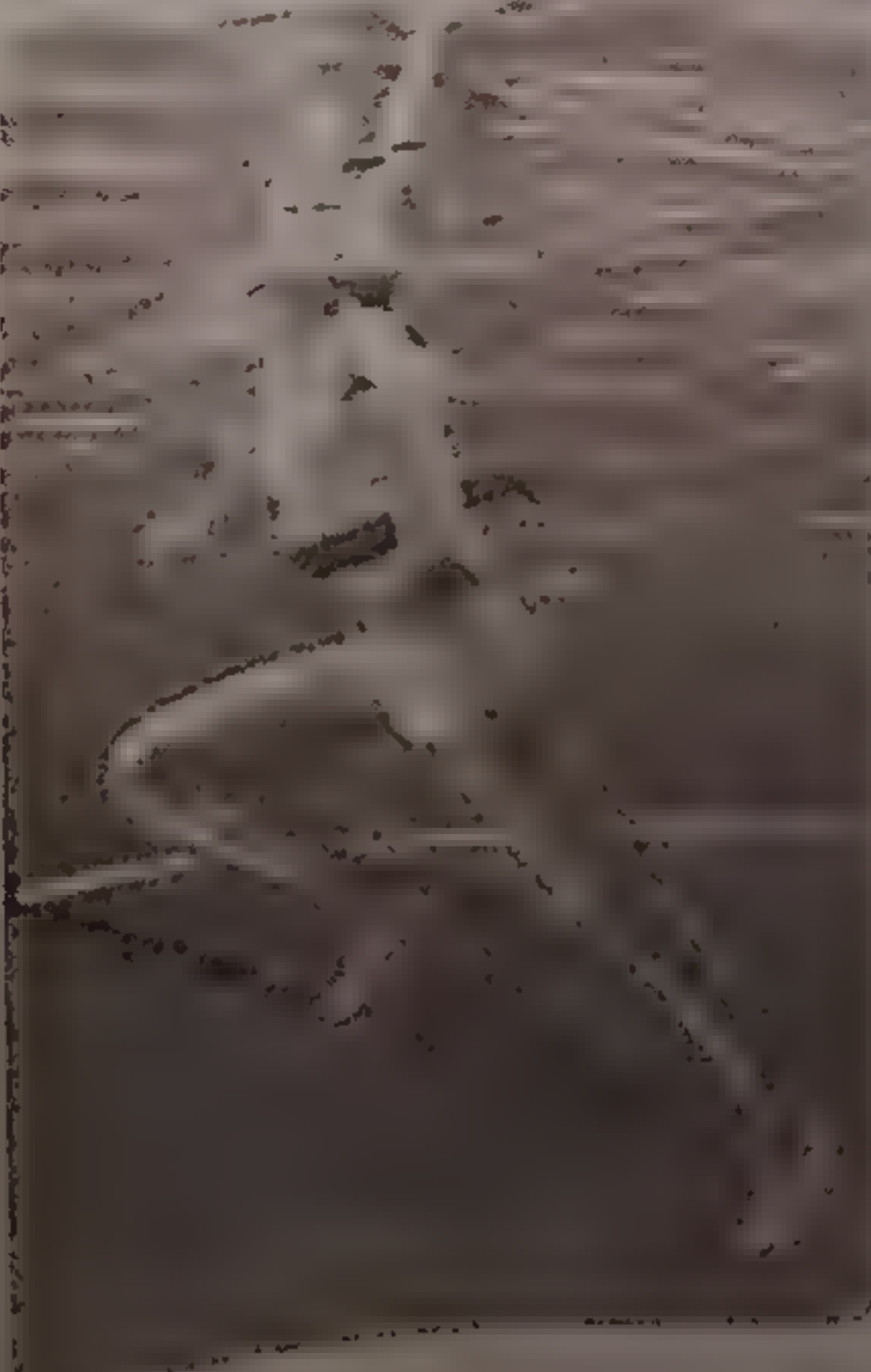
Медуза

Исходная позиция как в предыдущем упражнении. Руки разведите в стороны, удерживая равновесие. Ладони смотрят вниз. Выпрямленные ноги отведите назад. Затем колени подтяните к животу и, сгибая в локтях руки, приведите к туловищу.



Летящая рыба

Вам потребуется надувной резиновый пояс, чтобы не опуститься слишком глубоко. Свечой погрузитесь в воду, ноги не касаются дна. Выполняйте движения руками и ногами, напоминающие движения лыжника. Руки и ноги прямые. Выполняйте упражнение непрерывно в течение 5-6 минут. Во время таких занятий улучшается обмен веществ, укрепляются мышцы рук, ног, ягодиц.



Дельфин

Прямо погрузитесь в воду, не касаясь ступнями дна. Руки разведите в стороны. Подавшись туловищем вперед, выполняйте движения, как будто поднимаетесь по лестнице, в течение 5-6 минут. Это упражнение помогает улучшить обмен веществ, а также укрепляет мышцы ног и ягодиц.

Русалка

Исходное положение как в предыдущем упражнении. Согнутые в коленях ноги разведите в стороны. Пятки прижмите друг к другу. Для равновесия руки разведите в стороны. Затем медленно коснитесь пятками ягодиц и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 15-20 раз. Упражнение укрепляет мышцы ягодиц и передней части бедра.



Подготовила Елена КУДАЕВА

ХМЕЛЬНАЯ КРАСОТА

Может быть, пиво и не самый лучший напиток для утоления жажды, но без него невозможно представить себе летние посиделки или поход на пляж. Причем неизвестно, как оно подействует на ваш организм в целом, а вот чему от пива точно не будет вреда, так это коже. Благодаря содержанию в пиве хмеля, пивных дрожжей и других полезных веществ, его можно смело использовать в косметических целях. Оно благотворно влияет на кожу, очищая, увлажняя и обновляя ее. Можно использовать пиво вместо лосьона, нанося его на лицо в чистом виде, а можно сделать маску на основе пива, добавив к нему некоторые компоненты. Желающим воспользоваться рецептом, в состав которого входит мед, напоминаем: это можно делать только в том случае, если у вас нет аллергии на продукты пчеловодства.

смешайте с белком 1 яйца и 1/2 стакана пива, тщательно перемешайте и нанесите на лицо. Поверх маски наложите смоченную холодной кипяченой водой марлевую салфетку и держите маску на лице 10-15 минут, после чего умойтесь кипяченой водой.

УВЯДАЮЩАЯ КОЖА

Маска с омолаживающим эффектом. Очистите 1 крупную молодую картофелину, натрите ее на мелкой терке, добавьте 2 ст. ложки светлого пива и размешайте. Нанесите маску на лицо, сверху наложите смоченную кипяченой водой марлевую салфетку и держите 10-15 минут, после чего снимите маску с помощью влажного ватного тампона.

ЖИРНАЯ КОЖА

Маска с лимонным соком. Смешайте 1/3 стакана пива, сок одного лимона, 1 ч. ложку меда, подогрейте на небольшом огне, помешивая деревянной ложкой, но не доводите до кипения. Когда мед окончательно растворится, снимите с огня. Смесь должна остыть до приятно теплого состояния. Нанесите ее на лицо, подержите 5-10 минут, а затем умойтесь теплой кипяченой водой.

СУХАЯ КОЖА

Маска с растительным маслом и медом. Смешайте 2 ст. ложки светлого пива, 10 г растительного масла, 2 ч. ложки меда, подержите на небольшом огне, постоянно помешивая, до полного растворения меда, снимите с огня и дайте остыть. Перед нанесением маски увлажните кожу или распарьте ее над паровой ванночкой, остывшую массу наносите нежными круговыми движениями подушечками пальцев или с помощью ватного тампона. Держите маску на лице до тех пор, пока она не впитается полностью, а затем ополосните лицо прохладной кипяченой водой. Такую маску лучше всего делать на ночь или рано утром, но не позднее чем за час до нанесения макияжа.

КОМБИНИРОВАННАЯ КОЖА

Огуречно-белковая маска. Натрите очищенный огурец на мелкой терке,

ОЧИЩАЮЩИЕ ЛОСЬОНЫ НА ОСНОВЕ ПИВА

Из пива можно приготовить не только маски, но и очищающие лосьоны. Приведенные рецепты лосьонов не рассчитаны на длительное хранение, поэтому ингредиенты в них подобраны в таком количестве, чтобы готового лосьона хватило на 2-3 применения. Лосьоны следует хранить в холодильнике. Пользоваться приготовленными в домашних условиях лосьонами следует следующим образом: смоченным в лосьоне тампоном очистите кожу лица, дайте ей высохнуть, а затем умойтесь прохладной водой.

◆ **Лосьон для шелушащейся и сухой кожи.** Залейте 2 ст. ложки овсяных хлопьев 1/2 стакана горячей воды, дайте им постоять 15-20 минут, пока не образуется белое молочко. Процедите настой, добавьте в него 150 мл темного пива с добавлением 30 г спирта, перемешайте, дайте постоять 15 минут. Лосьон готов.

◆ **Лосьон с травами для жирной кожи.** 50 г сухих цветков ромашки аптечной, по 10 г сухих листьев шалфея и календулы разомните в ступке, тщательно перемешайте с 1/4 стакана пива и 1 ст. ложкой спирта до получения однородной массы.

◆ **Лосьон мятно-пивной для комбинированной кожи.** Залейте 1 ст. ложку измельченной мяты 250 мл кипятка, дайте настояться в течение 15-20 минут, процедите, остудите и добавьте в него 150 мл светлого пива и 20 г спирта, размешайте и настаивайте еще 10 минут.

◆ **Лосьон из лепестков роз для увядающей кожи.** 40 г сухих лепестков роз залейте 150 мл светлого пива, настаивайте 7 дней в холодильнике, затем процедите через марлю.

ФОТОМАКИЯЖ



Мы собираемся поехать в туристическую поездку во время отпуска. Как всегда, будем на па-

мать много фотографий. А у меня жирная кожа, которая блестит даже в обычное время, а уж в жару тем более. Не хочется все время думать о том, как бы не забыть опудрить лицо. Может быть, есть какие-то средства, чтобы убрать блеск с лица?

Конечно, убрать летом блеск с лица не так просто, но есть один очень простой прием, которым пользуются фотомодели, чтобы выглядеть безупречно. На самые выступающие части скул, уголки губ, внутренние уголки глаз, арку верхней губы и углубление на подбородке наносится не пудра, а тональный крем со светоотражающими частицами, который позволяет хорошо выглядеть на любой фотографии.

P.S. Покупая крем со светоотражающими частицами, выбирайте тот, который содержит еще и солнцезащитный фактор.

ЛЕТО НА ДАЧЕ

Проводя лето на даче, не забывайте использовать то, что растет на ваших грядках, и в косметических целях.

❖ Мало кто знает, что обычный редис содержит фосфор и кальций. Если вы будете регулярно употреблять его в пищу, ваши ногти перестанут слоиться и ломаться.

❖ Во время жары часто отекают не только ноги, но и лицо. Причиной этих отеков является избыточное количество натрия в организме. Вывести его помогут соли калия, которых очень много в малине и черной смородине. Так что, проходя мимо кустов с ягодами, не забывайте отправить горсточку в рот — и вкусно, и полезно.

❖ Мелкие прыщики на лице не всегда бывают вызваны попавшей на кожу инфекцией. Зачастую это признак «загрязнения» всего организма. Если съесть в день 3-4 сливы, того количества серы, которое в них содержится, будет вполне достаточно, чтобы очистить организм от вредных продуктов распада.

ДУХИ И БРАСЛЕТ

Вы не можете обойтись без любимого запаха духов даже в летнюю жару? Есть среди нас такие, кто сроднился со своими духами, но не рискует наносить их летом на шею или за уши, чтобы любимый аромат не смешивался с запахом потного тела. Куда же нанести духи? Многие выбирают для этой цели запястье. Вы тоже? Тогда обратите внимание на то, чтобы на руке не было никаких металлических предметов: часов, браслетов. Контакт с кожей, они придают ей свой запах и могут изменить аромат духов до неузнаваемости.

ДЕТСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Хотите вспомнить детство? При чем даже не первые свои шаги, а самый первый способ передвижения по этой земле. Оказывается, ползать, как это делают совсем маленькие дети (не путать с тем, как это делают солдаты), полезно для снятия физического напряжения. Главное, обращайте внимание на то, чтобы одновременно двигались правая рука и левая нога, а потом наоборот. Не переуусердствуйте. Чтобы не впасть в детство, ограничьтесь двумя-тремя кругами по комнате. Для снятия напряжения этого достаточно.

ДЛИНА, ИЗГИБ, ОБЪЕМ...

Это три основных составляющих красивых ресниц. Редко кого из нас природа одарила ресницами, которые не требуют подкрашивания. А как быть тем, кто не может выйти из дома без хорошего слоя туши на ресницах? Взять на вооружение некоторые хитрости.

❖ Если вы устали или у вас синева под глазами, не красьте тушью нижние ресницы.

❖ Несколько последовательных взмахов щеточкой лучше покрывают тушью ресницы, чем один интенсивный взмах.

❖ Щеточку из флакона выкручивают по спирали, а не двигают туда-сюда, от этого внутрь флакона попадает лишний воздух, и тушь быстрее высыхает.

❖ Если вы загибаете ресницы спе-

циальными щипчиками, перед началом процедуры прогрейте щипчики феном.

❖ Ресницы сначала загибают, а потом красят.

❖ Только водостойкая тушь совсем не боится воды, а водоотталкивающая не выдержит даже хорошего дождя.

Немного о цвете

❖ Черной тушью красят ресницы вечером, а для дневного макияжа лучше выбрать синюю или коричневую тушь, которая делает взгляд более ярким и выразительным.

❖ Синяя тушь придает белкам глаз сияюще-голубой оттенок.

❖ Помните, что светлые цвета на ресницах «убивают» выразительность взгляда, поэтому светлой тушью красят только кончики ресниц уже покрытых черной или коричневой тушью.

ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА

Кто из нас не любит летом помечтать, лежа на траве и глядя в небо! А что при этом делают наши руки? Правильно. Срывают травинки, листочки и тянут их в рот. Кажется, что в этой привычке нет ничего страшного. Но стоматологи предупреждают, что эта безвредная, на первый взгляд, привычка может привести к развитию грибкового заболевания, разрушающего зубы и повреждающего десны. Причиной этого заболевания — актиномикоза — являются микробы, которые живут на поверхности листочков и травинок.

Подготовила Галина КРУТИКИНА

Дерматолог отвечает

Ассистент кафедры
дерматовенерологии ВГМА, к.м.н. **Ольга Демьянова**

Мне 16 лет, и моя кожа склонна к угревой сыпи. Слышала, что справиться с этой проблемой помогает переливание крови. Поэтому я хочу сделать эту процедуру, но меня очень волнует, насколько это безопасно и какие могут быть последствия или осложнения. Напишите, пожалуйста, об этом.

В комплексе лечения пациентов с угревой болезнью часто используется аутогемотерапия. Эту методику в народе ошибочно называют «переливание крови». Суть метода заключается в том, что небольшое количество крови (3-10 мл) из локтевой вены вводится под кожу ягодицы или живота. Это воздействие относится к разряду мягкой иммунотерапии. Никакой особой опасности, отличной от обычных инъекций, здесь нет. Однако, боюсь, что Вы слишком большие надежды возлагаете на метод аутогемотерапии. Он хорош, как один из элементов комплексного лечения, но сам по себе вряд ли способен принести ощутимый результат.

Нпомогите мне, пожалуйста, советом. Вот уже три года у меня на голенях подкожные красные пятна. Это похоже на раздражение волосных луковиц. Они не проходят весь год. Кроме того, часто появляются большие красные прыщи на бедрах. Мне 16 лет, и для меня это огромный комплекс, особенно летом.

Вам будет полезен регулярный прием витамина А, лучше в виде ретинола пальмитата в капсулах. Препарат принимают после еды. Курс лечения длится 1-1,5 месяца, затем прием ретинола продолжают в меньшей дозировке. О возможности такого лечения посоветуйтесь с доктором, так как препарат имеет ряд побочных эффектов, а в некоторых случаях, например, при беременности, вообще противопоказан. Наружно также имеет смысл использовать мази и кремы с ретинолом, например, «Радевит».

Носле выхода мужа в отставку мы переехали в его родной дом. Возможно, из-за теплой зимы в доме развелась какая-то вошь. Насекомые не видны, их укусы напоминают мелкий ожог или укол. О том, что это насекомое, я догадалась по тому, что после выжаривания одежды на электронагревателе они кусаться перестают, значит, погибают. Кусают они только меня, мужа не беспокоят. Из этого я делаю вывод, что свекровь могла жить в доме, не зная о наличии насекомых. Что можно сделать и куда обратиться, если ветеринарные средства не помогают, дихлофосы помогают только при обработке локальных очагов (например, тапочек), а травы, вроде полыни — бесполезны? Печальное состояние нашей местной медицины таково, что ни оборудования, ни людей, способных этих насекомых выявить или обработать жилище, хотя бы вслепую, нет. Уже среди зимы мы прошипкловали и покрасили полы, давление насекомых несколько уменьшилось. Кошка есть (о чем меня все время спрашивают), но в ее кресле как раз никто и не кусает.

Не берусь судить точно, но могу предположить, что Вы имеете дело с крысиными клещами. Эта проблема в последние годы стала актуальной для многих регионов России. Клещ паразитирует на крысах и мышах, вместе с ними может проникать в жилище и нападать на человека. Причем на людях он не живет: подкормится кровью и уползает в укромные теплые места (под радиаторы отопления, плитку). Колонии клеща обитают в гнездах грызунов или поблизости в щелях. Клещ нападает чаще на женщин, детей или пенсионеров (тех, кто больше времени проводит в доме). Он может сосать кровь на любом участке, но предпочитает подниматься повыше и забираться в складки одежды. Поэтому укусы чаще располагаются на верхней половине туловища, в местах плотного прилегания одежды. Голодные самки очень маленькие, а вот сытую можно даже увидеть. Изловить клеща можно на липкую ленту, разложив ее на участках пола под отопительными приборами или пылесосом с уплощенной насадкой, под которую помещают мешочек из нейлона или капрона. Вообще-то этим должны заниматься врачи или инструкторы-дезинфектологи. А после получения положительных проб органы госсанэпиднадзора должны проводить обработку против клещей, а вслед за этим, не позднее чем через 3 дня, — уничтожение грызунов. Одно без другого смысла не имеет. Наиболее эффективны в отношении крысиного клеща такие соединения, как диметилфталат (ДМФ) и акреп. На их основе изготавливаются препараты «Биозащита», «Акрофтал», «Фталар».

КРИВОЙ НОГОТЬ

У меня на ноге кривой, очень некрасивый ноготь, из-за него я не могу носить летом открытую обувь. Приходится надевать закрытые туфли, а в них жарко, и ноги сильно потеют.

Прежде всего надо проконсультироваться у дерматолога, не заражен ли этот ноготь грибом. Если ответ будет отрицательным, то отправляйтесь в салон, где наращивают гелевые или акриловые ногти,

МЕЛОЧЬ — А НЕПРИЯТНО

и сделайте себе искусственный ноготь. Для мастера нет разницы наращивать ноготь на руке или на ноге.

СТАРЫЙ ШРАМ

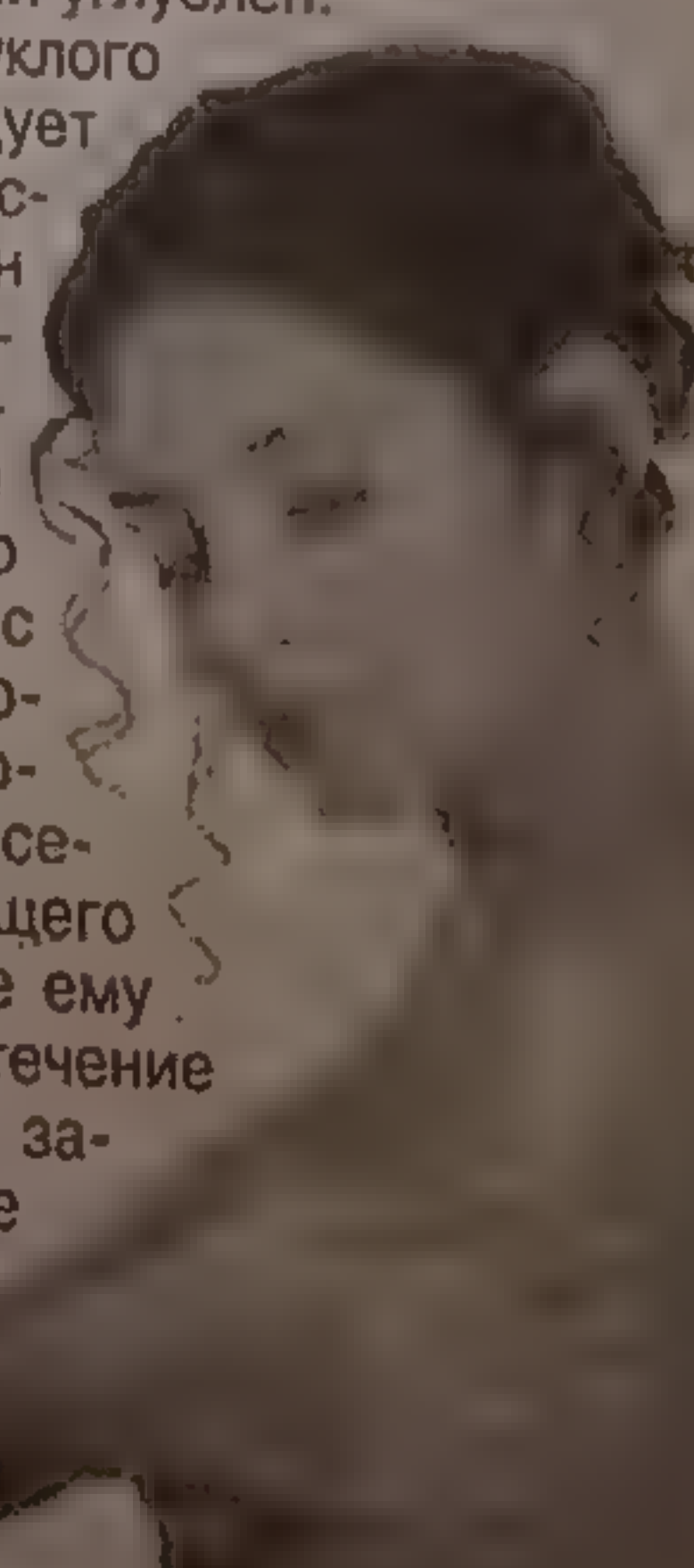
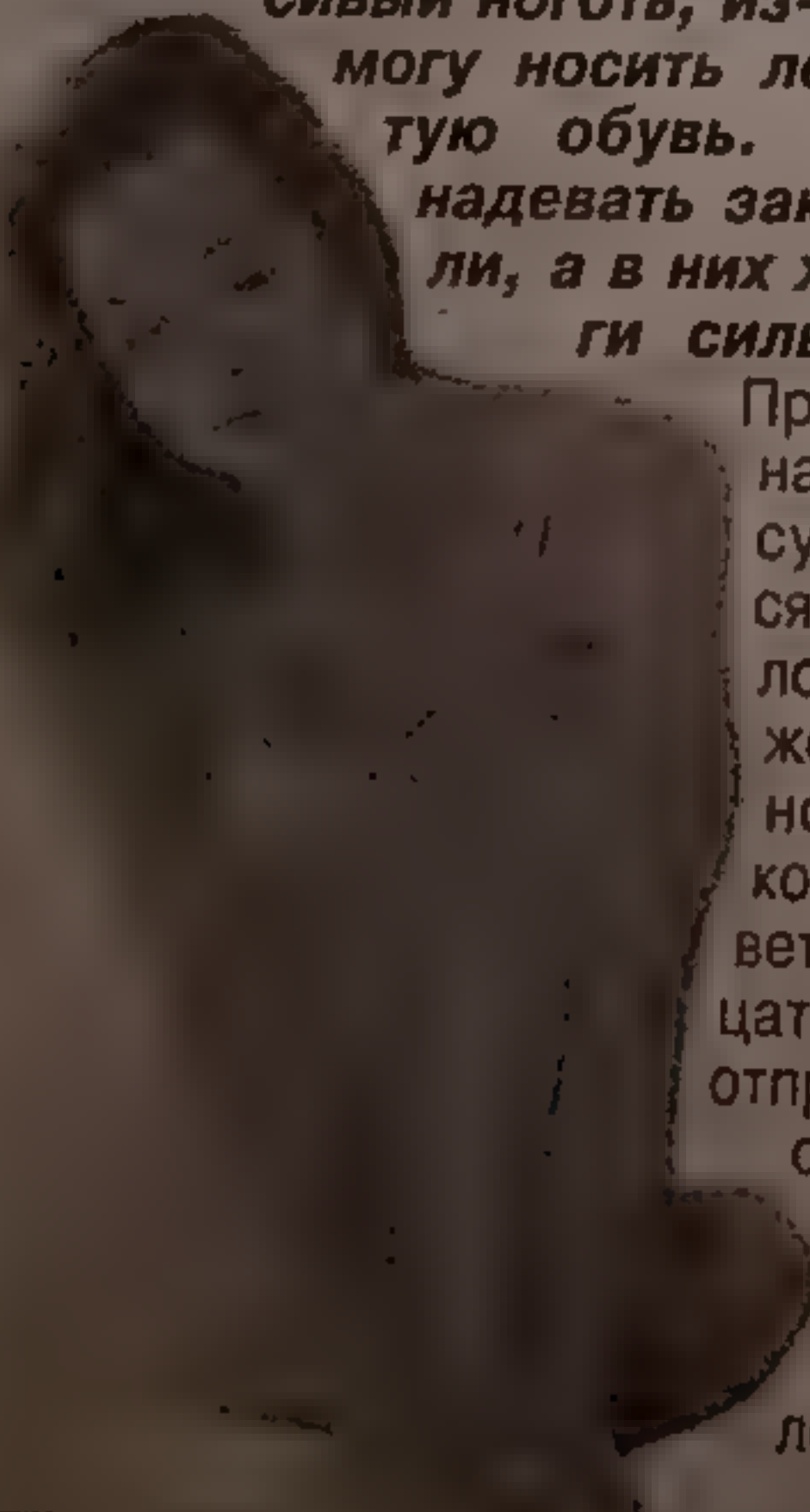
В детстве я упала с велосипеда, и на руке у плеча остался большой некрасивый шрам, который не позволяет мне носить платья без рукавов и сарафаны. Можно ли его как-то замаскировать?

Конечно, полностью спрятать большой шрам под макияжем нельзя, но сделать его менее заметным — можно. Прежде всего надо подобрать два тональных средства — тональный крем и средство для маскировки прыщей, чтобы они при смешивании дали нужный оттенок. Обычно для лица мы берем оттенок тонального средства на тон светлее, чем натураль-

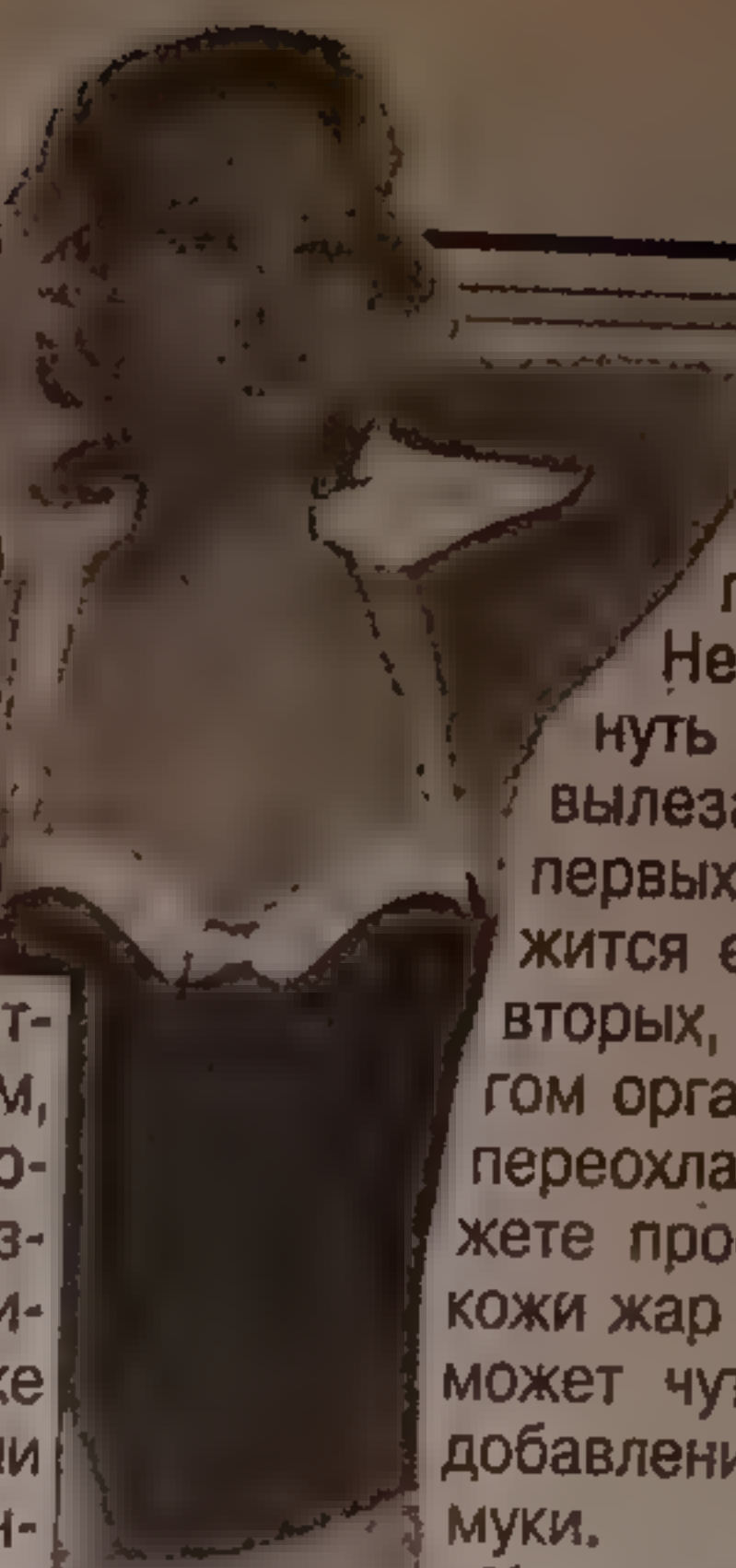
ный цвет кожи. Подойдет такой и для шрама, если он не выступает над поверхностью кожи или углублен.

А вот для выпуклого шрама следует подобрать маскировку на тон темнее, натурального цвета, тогда он визуально сравняется с остальной поверхностью кожи. После нанесения маскирующего средства дайте ему подсохнуть в течение 10-15 минут, а затем припудрите шрам пудрой.

Подготовила
**Галина
КРУПЕНИНА**



ВОПРОСЫ НА СОЛНЕЧНУЮ ТЕМУ



Достаточно ли одного масла для загара, чтобы не обгореть на пляже, или нужно еще какое-то средство?

Масло для загара предназначено для нанесения на уже загорелую кожу, для усиления и закрепления полученного результата. Оно делает загар более ровным и интенсивным, но не защищает от солнца. Поэтому на пляж с собой надо брать масло, крем, спрей или молочко с SPF (солнцезащитным фильтром). Степень защиты (SPF) выбирайте, учитывая особенности Вашей кожи. Для светлой и чувствительной кожи лучше выбрать средство с максимальным SPF-коэффициентом.

Можно ли на пляже пользоваться одним солнцезащитным средством и для лица, и для тела?

Можно, если на флаконе нет указания, что средство предназначено специально для тела или лица. Но обычно для тела используют спрей, чтобы не наносить на покрытое песчинками тело крем руками. А вот для лица лучше использовать молочко или крем, это удобнее.

Я загораю правильно: понемногу, в безопасное время, прикрываю плечи, если их припекает, периодически прячусь в тень. Поэтому у меня всегда красивый ровный загар и кожа никогда не облезает. Зачем мне солнцезащитный крем? Хотя везде об этом пишут, но я считаю, что это пустая трата денег.

Многие считают, что если кожа не обгорает и не облезает, значит, она не страдает от солнца. Но, к сожалению, это не так. Если Вы не обгорели, это не значит, что солнце пошло коже на пользу. Ультрафиолетовое облучение всегда негативно воздействует на незащищенную кожу. Даже если в «опасные часы» (с 10 до 16 часов) Вы сидите на пляже под зонтиком, то все равно получаете вредное облучение: отраженное от поверхности песка или во-

ды. Если не пользоваться солнцезащитными средствами, то коже, как минимум, гарантированы преждевременные морщины, потому что ультрафиолетовое излучение разрушает витамины-антиоксиданты — А, Е и С, которые не дают коже стареть прежде времени. А любители загорать без защиты под южным солнцем, где уровень солнечной радиации гораздо выше, могут получить рак кожи. Поэтому, чтобы сохранить красоту и здоровье, лучше все-таки потратиться на солнцезащитный крем, содержащий витамины.

В прошлом году мама не разрешила мне загорать без солнцезащитного крема из-за повышенной солнечной активности, но мне кажется, что из-за этого крема я меньше загорела и загар был не такой ровный и красивый, как раньше.

Любое солнцезащитное средство, даже самое сильное, пропускает небольшой процент ультрафиолетового излучения. Поэтому, защищенные от вредных лучей, мы загораем медленно, но безопасно. Может, не стоит доводить свой загар до шоколадного цвета за счет здоровья? Вполне возможно, что ваш прошлогодний загар был не таким интенсивным как раньше, потому что Вы провели на пляже меньше времени или просто психологически противились применению солнцезащитного средства. Пользоваться кремом для защиты от ультрафиолетового излучения надо не только в год повышенной активности солнца, а каждый раз, когда вы отправляетесь загорать или собираетесь провести долгое время на улице в солнечную погоду.

У меня загар проявляется не сразу, кожа долго остается белой, а потом, когда я уже нахожусь дома, вдруг сразу сильно краснеет, и я вижу, что уже обгорела.

Видимо, у Вас очень чувствительная кожа, поэтому Вам лучше использовать крем от загара, на котором написано «тотальный экран». Он дает очень высокую степень защиты, но позволяет загорать. Кроме того, находясь на пляже, время от времени тестируйте свой загар старым проверенным способом: надавите пальцем на кожу, и если останется белый след, значит, сегодня с приемом солнечных ванн пора заканчивать. Прийдя с пляжа, нанесите средство после загара: оно успокоит и смягчит кожу, предотвратит шелушение. Если вы ощущаете боль, снимая купальник или принимая душ, значит, Вы обгорели. От походов на

пляж придется воздержаться, пока не исчезнут все проявления ожога. Не пытайтесь обмануть себя, стараясь не вылезать из воды. Впервые, на воде загар ложится еще быстрее, а во-вторых, ослабленный ожогом организм очень быстро переохлаждается, и Вы можете простудиться. Снять с кожи жар и успокоить ее поможет чуть теплая ванна с добавлением горсти овсяной муки.

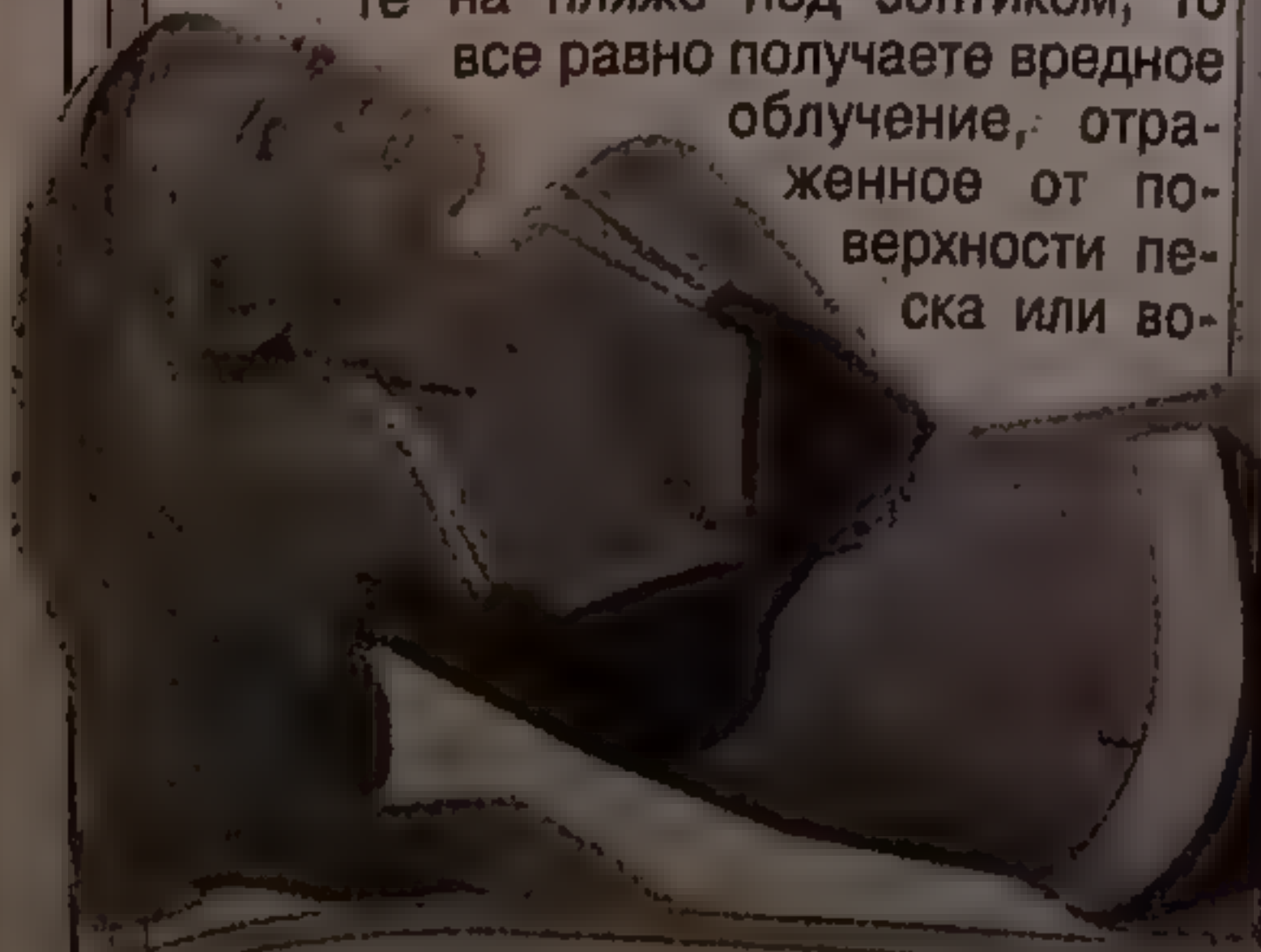
Хорошо облегчают состояние при ожоге обливания прохладной водой. Нужно раз в два-три часа одним махом выливать на себя полное ведро прохладной воды.

В прошлом году я так сильно обгорела, что в некоторых местах остались рубцы. Мне сказали, что это из-за того что я обдирала облезавшую кожу. Но я всегда ее обдираю, потому что не могу спокойно смотреть на висящие белые клочья.

Рубцы, оставшиеся после «обдира-ния», не самое неприятное в Вашей ситуации. Рубцы на коже остаются в том случае, если ожогом поражены глубокие слои кожи, а это значит, что ожог был сильным. Конечно, лучше загорать не сразу, а понемногу, тогда риск обгореть будет меньше, но если это произошло, ни в коем случае нельзя обдирать облезавшую кожу: можно повредить молодую нежную кожицу, образующуюся на месте ожога, и занести в ранку инфекцию. Поэтому, если Вы обгорели, не скупитесь на сильно увлажняющий лосьон или крем, а любую царапину на обожженной коже лучше обработать мазью, содержащей антибиотик.

Моя подруга мажет солнцезащитный крем на тело толстым слоем, чтобы его не смывало водой во время купания, и говорит, что я слишком экономно расходую свое средство, поэтому оно не защищает меня как следует. Сколько надо наносить средства на тело, чтобы от него была польза?

Для достижения максимального эффекта на 1 см² кожи надо наносить 2 мг крема (на все тело расходуетесь приблизительно 4 ст. ложки крема). Обычно мы берем меньше крема и эффект от его использования ощущаем недостаточно. Используя солнцезащитный крем, не скупитесь и не экономьте на здоровье. Кстати, если Вы много времени проводите в воде, то лучше использовать средство в виде масла (молочко или крем держатся на коже хуже).



КАК СБРОСИТЬ 2 КИЛОГРАММА ЗА 3 ДНЯ

НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ ТРЕХДНЕВНАЯ ДИЕТА

750 г фруктов или овощей в день, не-
много белка, углеводы и никакого жира!
Вы очень скоро заметите перемены.
«Овощи и фрукты? — скажете вы. —
Это же быть вечно голодной!»

Но попробуйте съесть 750 г овощей
или фруктов в день, и вы убедитесь, что
это не так. А польза от такой диеты
двойная: во-первых, потеря в весе, во-
вторых, организм насытится витами-
нами. Да и кожа, благодаря витамину С,
станет эластичной и гладкой. А по-
скольку овощи и фрукты содержат ми-
нимум жира, это идеально для фигуры
(особенно живота и ягодиц).

Во время диеты необходимо:

- ◆ Утренний старт — позаботьтесь о
свете. Откройте окна, пусть свет войдет
в комнату. Ваш организм пробуждается
и настраивается на работу.
- ◆ Фитнес и движения: десятиминут-
ная зарядка необходима, чтобы разо-
гнать жир.
- ◆ Употребляйте 1 г витамина С в день
для сжигания жира.
- ◆ Выгоняйте жир из организма, вы-
пивая 1-2 л минеральной воды в день.
- ◆ Худейте во сне. Во время сна акти-
вируются гормоны, способствующие
сжиганию жира, а их вырабатывают

аминокислоты, которые содержатся в
молочных продуктах. Вот почему перед
сном очень полезно выпивать стакан не-
жирного молока.

Чем же хороши овощи и фрукты?

ЯБЛОКИ регулируют содержание саха-
ра в крови. Идеально съесть минимум
два яблока в день.

ЯГОДЫ насыщают организм витами-
нами, содержат минимум калорий.
Очень богаты витамином С.

ГРУШИ активизируют работу кишеч-
ника, освобождают организм от излиш-
ней жидкости.

ОГУРЦЫ очень богаты минералами.

МОРКОВЬ полезна как в свежем, так и
в вареном виде. Она содержит много
пектина и провитамина А.

КИВИ богаты витамином С, полез-
ны для костей, нервной системы,
сердца.

ТОМАТЫ богаты минера-
лами,

витаминами А и С.

БРОККОЛИ И ЦВЕТНАЯ КАПУСТА
содержат много витамина С, способст-
вуют сжиганию жира.

СЕЛЬДЕРЕЙ служит прекрасным то-
низирующим средством и в то же время
успокаивает нервы.

ОДУВАНЧИК очищает печень, спо-
собствует кроветворению, действует ус-
покаивающе.

А ТЕПЕРЬ ВЫБИРАЙТЕ

ЗАВТРАК

Мюсли с фруктами

Состав: 1 яблоко, 100 г винограда, 100 г
нежирного йо-
гурта, 50 г
овсяных
хлопьев,
1 ст.
ложка
меда.



Приготовление: фрукты вымойте, порежьте (яблоко — на небольшие кусочки, виноград — пополам и удалите косточки). Соедините фрукты с йогуртом и хлопьями, добавьте мед.

ИЛИ

Витаминный напиток с хрустящими хлебцами

Состав: 2 апельсина, 1 морковь, 1 небольшая красная свекла, 1 яблоко, 1 ст. ложка меда, 50 мл сливок, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 2 хлебца, нежирное масло.

Приготовление: овощи и фрукты вымойте, пропустите через соковыжималку, после чего хорошо перемешайте с остальными компонентами. Пейте вприкуску с хлебцами, на которые очень тонким слоем намажьте масло.

ОБЕД

Фруктовый творог

150 г творога, 1 маленькое яблоко, 1 небольшая груша, 50 г манго, 20 г овсяных хлопьев.

Приготовление: фрукты порежьте небольшими кусочками, соедините с творогом и хлопьями. Можно есть с двумя небольшими хлебцами, намазанными очень тонким слоем масла.

ИЛИ

300 г абрикосов, 2 хрустящих хлебца, нежирное масло, сахар.

Приготовление: абрикосы (содержат всего 43 ккал в 100 г) вымойте, удалите косточки, измельчите в пюре, добавьте немного сахара. На хлебцы тонким слоем положите масло, а сверху — абрикосовое пюре.

ПОЛДНИК

1 киви, немного дыни, или 2 помидора, или 1 яблоко/груша.

УЖИН

Блинчики со смородиной

300 г смородины, сахар, 30 г муки, 3 ст. ложки сливок, 1 яйцо, щепотка соли,

1 ст. ложка растительного масла.

Смородину вымойте и слегка приправьте сахаром. Смешайте муку и сливки, добавьте 1 яйцо, немного воды, соль. Приготовьте тесто. Испеките блинчики. После остывания нафаршируйте смородиной. Из оставшихся ягод сварите компот.

ИЛИ

Салат из одуванчиков

100 г листового салата, 20 г листьев молодых одуванчиков, 4 ч. ложки оливкового масла, 1 зубчик чеснока, соль, 1 кусочек ржаного хлеба, нежирное масло.

Свежие листья салата и одуванчика тщательно вымойте, слегка обсушите, порежьте в салатник, растолките чеснок, смешайте его с оливковым маслом, слегка посолите. Соедините все компоненты и перемешайте. На кусочек хлеба тонким слоем намажьте нежирное масло.

ЗАБУДЬТЕ О ЗАПРЕТАХ

Как сохранить результаты и вновь не набрать лишние килограммы?

«С сегодняшнего дня я больше не буду есть шоколад» — такие строгие запреты еще больше провоцируют необузданное желание съесть что-нибудь сладкое.

Как известно, «запретный плод сладок», и мы часто говорим себе: «Ну, ничего, всего лишь разок нарушу»,

а с завтрашнего дня снова на диету».

В таких случаях говорите себе «стоп!» — каждый кусочек на счету.

Вы достигнете успеха, если будете использовать методику «сегодняшнего дня». «Больше никогда» звучит категорично и повергает в уныние. Поэтому составьте семидневный план и поставьте перед собой маленькие цели на каждый день. Например: «в понедельник я обойдусь без шоколада». Это намерение не вызовет у вас страха, а напротив, чувство удовлетворения — «я смогла это сделать!». На следующий

день, например, запланируйте: «сегодня я не ем жирного мяса» и т. д.

Вы почувствуете себя увереннее, а значит, лучше. С каждым днем вы будете все больше гордиться собой.

Важно. Замените негативные формулировки на позитивные, чтобы ваше подсознание не воспринимало их как наказание.

Например

«больше никогда» на «сегодня»
«мне нужно» на «я бы хотела»
«мне нельзя» на «я буду + позитивная цель (носить короткие юбки)»
«я должна» на «мне можно»
«целый месяц я буду» на «сегодня я буду»
«я буду каждый день» на «я буду сегодня».

Методика козырей

Носите в сумочке три козыря. Это могут быть пуговицы, кнопки или что-то подобное, не имеющее большой материальной ценности. Если у вас появилось жуткое желание нарушить диету и вы ее нарушаете, достаньте козырь. Например, съели сладкое — козырь «сгорел» — выбросьте его. Но за 10-14 дней вы можете израсходовать не более трех козырей.

Методика маленьких порций

Если вы сегодня позволили себе съесть плитку шоколада и думаете, что завтра все будет по-другому, вы ошибаетесь. Все может повториться. Поэтому легче поставить перед собой выполнимую и реальную задачу.

Например: «За неделю я съем 0,5 плитки шоколада». Во-первых, вы не будете испытывать страданий по поводу абсолютного запрета. Можно, но только половинку. Во-вторых, достигнете результата: организм не пополнится 30 г жира. Точно определите себе сроки и количество, иначе методика неэффективна.

СКАЖИТЕ Доктор...



АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:
394000, Воронеж, Г/п, а/я 537,
«Веста», «Скажите, доктор...»

На вопросы читательниц отвечает
врач-гинеколог Геннадий РУДЫКИН

У меня зуд в области гениталий. С чем это может быть связано?

Зуд может быть симптомом многих болезней. Тогда он возникает вторично, из-за раздражения наружных половых органов белями, например, при инфекционных процессах или при заболеваниях, не связанных с половой системой (сахарный диабет, болезни щитовидной железы, печени, аллергии).

Первичный зуд, связанный с тяжелыми нервно-эндокринными обменными процессами, чаще развивается в климактерическом периоде.

После полового акта у меня кровотечение из влагалища. Почему это происходит?

Естественно, необходимо выяснить источник кровотечения. Причинами кровотечения из шейки матки могут быть воспалительные процессы (цервициты, эндоцервициты), эрозии, полипы, эндометриоз, различные опухоли (в том числе и злокачественные). Из влагалища кровотечения могут возникать также вследствие воспалительных процессов (кольпита), опухолевых образований, кондилом. Кровотечения могут возникать и вследствие других причин (болезни крови, сосудов, печени, недостаток витаминов, различные инфекции и др.).

Насколько наследственность влияет на гинекологические заболевания?

Вопрос очень объемный, так как есть болезни, которые в большой степени обусловлены наследственными факторами

и есть, на которые эти факторы влияют минимально и то при определенных условиях. Тем не менее есть болезни, где заметно влияние наследственности, например, развитие опухолей (миомы матки, рака половых органов и молочной железы), различные виды нарушений менструального цикла, бесплодие определенного характера, повышенное оволосение. Также наследственно обусловленным могут быть заболевания эндокринной системы (щитовидной, поджелудочной железы, надпочечников), которые в значительной мере влияют на менструальный цикл.

Доктор сказал, что мне надо обследоваться, потому что у меня интерсексуальный тип развития, но не объяснил, что это такое.

Интерсексуальный тип развития характеризуется недостаточной дифференцировкой пола и особенно вторичных половых признаков. Такому типу присущи физические и психические черты, которые проявляются и у мужчин. У женщин при таком развитии значительно развит волосяной покров, обычно по мужскому типу, черты лица напоминают мужские, половые органы могут быть плохо развиты.

Обследование необходимо, чтобы выяснить с чем связано подобное развитие и есть ли возможность исправить существующие признаки.

Я не живу половой жизнью, но мне сказали, что у гинеколога мне надо будет пройти какое-то обследование, кажется,

осмотр через кишечник, что это такое?

У пациенток, не живущих половой жизнью (у которых сохранена девственная плева), прибегают к ректальному исследованию, то есть исследованию через прямую кишку (ректум — прямая кишка). Это необходимо для выявления различных отклонений в развитии половых органов, опухолевых процессов и другой патологии. Ректальное исследование также помогает получить представление о состоянии шейки матки, паравагинальной и параректальной клетчатки.

У меня климактерический период, и появились мажущие кровянистые выделения. Мне назначили раздельное диагностическое выскабливание. Расскажите, что это за процедура?

Раздельное диагностическое выскабливание слизистой оболочки канала шейки матки и тела матки проводят для определения ее состояния. Полученный результат, то есть кусочки ткани, помещают отдельно в разные сосуды, в раствор с формалином. Далее отдают в лабораторию и исследуют.

Так как происходит некоторое повреждение слизистой, то образуется раневая поверхность, которая заживает в срок около 5-6 недель. Поэтому в этот период надо соблюдать осторожность, не подвергать свой организм чрезмерным нагрузкам.

Врач сказал, что подозревает у меня спайки внутри матки. Чтобы поставить диагноз и удалить их требуется введение какого-то аппарата. Поясните, что это может быть такое?

Внутриматочные спайки еще называются синехии. Скорее всего, врач говорил о гистероскопии (это метод обследования полости матки с помощью специального оптического прибора — гистероскопа). При гистероскопии синехии выглядят как тяжи соединительной ткани различной плотности и протяженности. Они могут полностью перекрывать полость матки. Чаще всего синехии — следствие аборта или применения «спирали» (ВМС). Это серьезное препятствие для зачатия и развития беременности. Синехии рассекают под контролем гистероскопа.

Я в литературе встречала термин «вагинизм». Что это такое?

Вагинизм — судорожное сокращение группы некоторых мышц влагалища, из-за которого половая жизнь становится невозможной. Вагинизм может развиваться при воспалительном процессе наружных половых органов, влагалища. Но гораздо чаще он является чисто неврогенным заболеванием. Причина его — грубые попытки к половому сношению, страх перед половым актом. Подобное сокращение мышц может произойти и при гинекологическом исследовании, особенно у молодых женщин.

Если причиной вагинизма являются воспалительные заболевания, их необходимо лечить. При неврогенном характере заболевания ведущей формой лечения является психотерапия.

Бывает ли туберкулез наружных половых органов? Если да, то как его можно определить, какие нужны анализы? Лечится ли он?

Туберкулез наружных половых органов (вульвы) встречается крайне редко. Язвы, которые специфичны для этого заболевания, располагаются на внутренней поверхности малых половых губ или в области клитора. Характерная их особенность — выраженная болезненность. Распознать туберкулез данной локализации трудно. Диагностика основывается на тщательном сборе данных из истории жизни и болезни. Кроме гинекологического исследования больной проводятся специальные методы исследования (обзорная рентгенограмма легких и брюшной полости, гистеросальпингография, туберкулинодиагностика, иммунодиагностика, серологическое исследование выделений из влагалища, шейки матки, менструальной крови, исследование ткани, полученной при выскабливании полости матки, а также исследования методами ИФА и ПЦР).

Лечение должно быть комплексным и во многом зависит от стадии процесса. Основной компонент лечения — химиотерапия, направленная на подавление интенсивного размножения микобактерий туберкулеза. Вылечить туберкулез можно.

СКАЖИТЕ Доктор...

На вопросы читательниц
отвечает ассистент кафедры
дерматовенерологии ВГМА
к.м.н. Ольга ДЕМЬЯНОВА

Мне 22 года, замужем недавно, жду ребенка. На сроке беременности 7 недель у меня обнаружили гонорею и хламидиоз. Положили в больницу, лечили пенициллином и витаминами. После лечения сдала анализы, сказали, что гонореи уже нет, а хламидиоз будут лечить во второй половине беременности. У мужа тоже выявили гонорею и трихомонады. Он пролечился, сдал анализы, у него все хорошо. Скажите, пожалуйста, как передаются эти заболевания? Ведь я до беременности проверялась, и ничего не находили. А кроме мужа у меня никого не было. Как повлияет это лечение на будущего ребенка?

Для взрослых людей более всего характерен традиционный (половой) путь передачи инфекции. Возможно бытовое заражение, однако это обычно случается с маленькими детьми при несоблюдении мер гигиены инфицированными родителями. Кроме того, существует возможность получить инфекции внутриутробно или в родах. В вашем случае разберемся, что у кого обнаружили или не

обнаружили и почему — дело благодарное. Тому может быть масса причин, начиная от различных методик обследования до состояния организма на момент обследования. Так или иначе, лечить нужно и Вас, и супруга. Естественно, что Вам лечение будет назначаться с учетом Вашего состояния так, чтобы не нанести вреда плоду.

Три года назад я во второй раз вышла замуж. Все было хорошо, но через год я попала на медосмотр к участковому гинекологу. Она мне сказала, что обнаружила остроконечные кондиломы. Примерно через 2 месяца я попала к другому врачу, которая сказала, что никаких кондилом нет, а у меня такое строение слизистой (как гребешок), и даже отметила это в карточке. Я обошла с этим вопросом почти всех врачей женской консультации, все говорят, что я здорова. Но как только попадаю к своему участковому, она утверждает, что у меня кондиломы. И так почти три года. Кроме того, я дважды обращалась к дерматовенерологу, и там мне тоже сказали, что я здорова. Муж был у венеролога, у него ничего не обнаружили. Скажите, возможны ли такого рода ошибки врачей? Можно ли как-нибудь точно узнать, здорова я или нет? Сейчас эта проблема для меня очень важна, так как у нас годовалая дочь, и я очень боюсь, что она заразилась в родах или в быту. Может, надо начать лечение, пока не поздно? Я не знаю что делать, кому верить.

Перестаньте Вы ходить к участ-

ковому гинекологу, и все встанет на свои места. Если бы у Вас была эта инфекция, за три года высыпания бы уже распространились, и муж бы, скорее всего, что-то получил. Очень маловероятно, чтобы очаг поражения при этой болячке существовал без изменений несколько лет. Это ведь заболевание, вызванное папилломавирусом. Из той же серии, что папилломы и бородавки на коже. Не ходите по врачам, а то и заболеть недолго.

Мне 24 года. Замужем 1 год. Меня беспокоили бело-желтые выделения, запах и белесоватый налет на половых органах. Сделала анализ-тест, выявили уреоплазму. Мы с мужем прошли лечение. Гинеколог сказал, что я здорова, но те же симптомы продолжают. Сейчас я беременна. Хотелось бы знать, может ли эта болезнь повлиять на плод и есть ли способ окончательно вылечиться?

К сожалению, Вы не написали, что за анализы сдавали. Тем не менее, если после проведенного лечения Вас продолжают беспокоить те же симптомы, можно порекомендовать еще раз провести комплексное обследование на урогенитальные инфекции, лучше ПЦР-методом, а также не пренебрегать старой испытанной бактериологической методикой (бакпосев).

Что касается плода, то думаю, что после проведенной терапии уреоплазменная инфекция ему угрожать не будет. Случаи внутриутробного инфицирования в основном обусловлены активной нелеченой инфекцией.

ОТВЕТЫ МОЛОДЫМ МАМАМ

Моему ребенку 2 недели. У него выявили повреждение шейного отдела позвоночника. Расскажите подробнее об этом заболевании, как оно лечится.

Родовое повреждение шейного отдела позвоночника встречается значительно чаще, чем внутримозговое. Причиной являются отклонения во время родовой деятельности (тяга за головку при фиксированных плечиках и тяга за плечики при фиксированной головке при ягодичном предлежании). В момент родов у таких детей нередко используют наложение щипцов, вакуум-экстрактор, различные ручные пособия. Проявление данного заболевания зависит от тяжести и уровня поражения. Можно выделить наиболее частые признаки данного заболевания: снижение мышечного тонуса в руке (возможно в обеих), снижение или отсутствие рефлексов хватания и подвешива-

ния, шея кажется короткой с большим количеством поперечных складок, голова чаще наклонена вследствие кривошеи. Диагноз подтверждается рентгенографией шейного отдела позвоночника. В лечении используют фиксацию шеи воротником типа шанца, назначение препаратов, улучшающих работу центральной нервной системы (ноотропил, пантогам), а также восстанавливающие нервно-мышечную подвижность (галантамин, прозерин) и улучшающие питание в мышечной ткани (АТФ, витамины В₁, В₆, В₁₂). Одновременно показана физиотерапия: электрофорез на шейный отдел позвоночника, парафин, электростимуляция, иглорефлексотерапия, при стихании острых явлений показан массаж.

На вопросы отвечала
врач-педиатр,
к.м.н. Зинаида ЛЕВЫКИНА

ПРОЩАЙ, БУТЫЛОЧКА!

Моему ребенку уже полтора года. Пора ли его уже отучать от бутылочки с соской?

К 1,5-2 годам малыш должен уметь самостоятельно есть ложкой и пить из кружки. Поэтому необходимость пользоваться бутылочкой отпадает сама собой. В этом возрасте ребенок, наблюдая за взрослыми, начинает им подражать. Вам нужно будет только подержать его. Очень важно не торопиться, а превратить все в интересную игру. Купите ему красивую тарелку, ложку, отведите место за общим столом, дайте понять, что он уже взрослый, и он сам откажется от бутылочки.

Труднее придется, если эта привычка связана с ритуалом засыпания, а бутылочка заменяет малышу материнскую грудь, возле которой он может спокойно и безмятежно заснуть.

Наберитесь терпения.

Во-первых, дайте ребенку перед сном съесть что-нибудь легкое, но сытное, например, банан или сырок.

Во-вторых, больше времени проводите с ним перед сном. Прилягте рядом, спойте песенку, расскажите сказку, чтобы, засыпая, малыш чувствовал ваше тепло.

В-третьих, замените ночное молоко в бутылочке сначала сладким чаем, а потом водой. Но если ребенок очень болезненно реагирует на эти изменения — плачет, нервничает, плохо спит, придется отсрочить «переучивание». Не забывайте, что привычка закреплялась у него целый год, и быстро искоренить ее вам не удастся.

Экспресс-советы молодых мам

Галина, 32 года.

Мы с семьей любим путешествовать на машине. Но была одна проблема: как заставить нашего четырехлетнего непоседу сидеть спокойно во время долгих переездов, когда за окнами машины только поля и леса. Игрушки помогали лишь на пять минут, потом они просто переставали его интересовать, и мы с мужем придумали вот что. Перед каждым путешествием втайне от него мы записывали на аудиопленку сказки и истории в собственном исполнении (причем в записи участвовала вся семья, включая, кроме нас с мужем, бабушку, дедушку и старшего ребенка). Когда во время путешествия терпение нашего младшенького иссякало, мы вставляли кассету в магнитоу и наслаждались спокойствием, а наш сыночек с удовольствием слушал голоса своих родных, рассказывающих ему любимые сказки.

Наталья, 30 лет.

Моя пятилетняя дочка очень боялась грозы. Чтобы ненастье не казалось ей таким страшным, мы придумали такой выход: всякий раз, когда начиналась гроза, мы ложились с дочкой на пол в большой комнате, смотрели в окно и оценивали, насколько сильными были вспышки молнии и раскаты грома и выставляли свои оценки — от 1 до 5. После этого дочка стала относиться к грозе и молнии намного спокойнее.

Диана, 24 года.

Моя трехлетняя дочурка никак не хотела есть овощи, а мне так хотелось накормить ее витаминами, и я придумала вот что: из ломтиков огурцов, морковки и свеклы я стала вырезать различные геометрические фигурки и буквы. Дочке очень понравилась такая овощная азбука с геометрией, она стала есть овощи с удовольствием, а обед стал полезным.

Подготовила Светлана БЛАЖЕНКОВА

ИДЕИ В ДЕТСКИЙ САД

КОГДА

Если не брать во внимание ситуации, когда маме просто необходимо выходить на работу, лучший возраст для детского сада — 3-4 года. К этому времени ребенок приобретает элементарные навыки самообслуживания: просится на горшок, сам справляется с супом в тарелке, с компотом в кружке, умеет одеваться. И чем самостоятельнее он будет, тем меньше времени вы проведете под дверью группы, слушая надрыбный плач своего чада, и тем быстрее он освоится в новой обстановке.

Наиболее подходящий месяц для знакомства с детским коллективом — август. Почему? Все родители знают, что многие дети часто болеют в первые недели, посещения детского сада. Это связано с большой нагрузкой, которую они испытывают в этот период. А за лето ребенок наберется сил, окрепнет и привыкнет к новому распорядку, соответствующему детсадовскому. Если малыша привести в садик в сентябре, ему придется гораздо труднее, так как кроме психологической и эмоциональной нагрузок добавятся и умственные — в сентябре начинаются занятия. Адаптация к новому образу жизни будет длиться дольше и проходить тяжелее.

КУДА

Сейчас в детских садах все чаще создают группы, где предпочитают больше заниматься с детьми чтением, письмом, иностранными языками. Где-то делают упор на физическое развитие и пропаганду

здорового образа жизни. Конечно, хорошо, когда уделяется внимание всем этим аспектам воспитания детей, но, в любом случае, выбор за вами. Однако усиленное «пичканье» детей всевозможными (подчас ненужными) знаниями уже не в моде. В дошкольном возрасте ребенок должен много играть — именно в процессе игры развиваются и память, и логика, и внимание, и воображение. Вот и подготовка к школе.

КАК ПОДГОТОВИТЬ

К 3-4 годам у ребенка появляется потребность в общении со сверстниками, но им по-прежнему трудно разделить свои интересы и желания с интересами и желаниями других детей, ему надо объяснить, что теперь он должен есть, одеваться, спать и гулять вместе со всеми. Чтобы с первых дней это не вызвало протеста, малыша знакомят с воспитателями и ребятами, показывают игрушки, он вместе с мамой приходит на прогулку, остается на обед. Постепенно ребенок привыкает к особенностям коллективной жизни. А веселые игры! Даже самые любящие бабушка и дедушка не справятся с ролями многочисленных родственников в сюжетно-ролевой игре «Дочки-матери» и не заменят всех посетителей и медперсонал «больницы». Занятия физкультурой, рисование красками, лепка, музыкальные занятия, праздничные утренники с подарками, прогулки, наблюдения за животными... Вы сможете предложить все это ребенку дома?

ЛЮБИМ ИЛИ НЕЛЮБИМЫ?



поведал нам любовь, а заповедь — это закон. Но разве можно законом заставить любить?»

Там, где речь идет о любви, предполагается свобода. Но для ребенка естественно любить свою мать. И хотя она не говорит ребенку: ты обязан меня любить, если ребенок не слушается, разве не станет она его увещевать: «Ты видишь, как я тебя люблю, как о тебе забочусь? Почему же ты обижаешь маму — разве ты меня не любишь?» И, если у малыша все в порядке с совестью и рассудительностью, он поймет и попросит у мамы прощения.

Заповедь Божия должна пробудить в человеке естественное чувство любви к своему Создателю. Как можно не любить Того, Кто дал тебе жизнь и Сам любит тебя? Доказательство этой любви даже в красоте окружающего мира.

Но человек призван не просто оценить красоту, а через созерцание ее познать Творца всего сущего, ощутить Его любовь, Его заботу и ответить на них любовью и доверием.

Чтобы спасти Свое создание от рабства греху, Сын Божий спустился в самое сердце ада, чтобы избавить человека от адских мук. Если призадуматься, нельзя не поразиться нашему бесчувствию. Особенно, понимая, что любовь к Богу нужна нам для нашего же спасения.

Ради временных земных благ мы отказываемся от Царства Небесного и вечной жизни. Как спасет Господь человека, если тот любит не Его, а свои рабские цепи?

«Любовь к Богу основывается на любви к ближнему», — пишет святитель Игнатий Брянчанинов. Прощаясь с учениками Своими на Тайной Вечере, Иисус Христос говорит им: «...как Я возлюбил вас, так и вы да любите друг друга» (Ин. 13, 34). Слова эти Господь произносит после того, как умыл апостолам ноги, показывая, в какой мере христиане должны служить друг другу, и перед тем, как принести себя в жертву за всех людей, в том числе, и за врагов Своих. Преподобный Силуан Афонский считал критерием истинной близости к Богу любовь к врагам. Если человек способен любить их, зна-

чит, и близких своих он любит по-настоящему. Вы возразите: враги врагами, а близкие нам дороги. К сожалению, мало кто умеет любить даже своих детей. Пример. Заболел ребенок. Маме хочется, чтобы он поскорее выздоровел, потому что его болезнь осложняет ее жизнь: она не спит ночами, из-за отсутствия на работе начальство смотрит косо... Занятому папе приходится бегать по аптекам. Больше того, мы порой испытываем ненависть к нашим детям и любимым людям.

Схиигумен Савва доходчиво пишет об этом в письме к Д: «Мало людей, свободных от этого греха... Ты можешь возразить: «Никогда ни к кому я не питал ненависти, хотя и любовью не пылаю к каждому встречному». Вот-вот, друг мой!.. в ком нет любви к каждому встречному, в том живет грех ненависти...»

Оптинские старцы советуют: «Для того чтобы уметь любить, поступай так, как если бы ты уже любил, и Бог, видя твое стремление, пошлет тебе любовь».

Говорят, у того, кто любит, «душа поет», а у того, кто ненавидит? Представьте, что наш враг зол на весь мир и весь мир ему отвечает тем же. Что же, и мы прибавим свое зло?

«Если не обратитесь и не будете, как дети, — не войдете в Царство Небесное» (Мф. 18, 3), — учит Господь Иисус Христос. Царство же небесное, по словам святителя Игнатия Брянчанинова, это и есть любовь Божия. Если человек любит, оно внутри него, и он всем несет добро. Если же ненавидит — в душе его ад, в котором страдает он сам.

Господа можно возлюбить только всем существом своим: умом, который понимает законы, глазами, которые видят свет, сердцем, способным испытывать радость общения с Богом, волей, которая подвигает человека к исполнению заповедей Божиих, телом, которое выражает наше поклонение и благоговение перед Всевышним.

Если мы любим всех людей, носящих в себе образ Божий, — мы любим Бога. Если же хоть к одному человеку мы испытываем неприязнь, нет в нас любви, для которой сотворил нас Господь.

Священник Виктор ПРАЗДНИЧНЫЙ

Земное благополучие настолько важно для человека, что житейские соображения то и дело вступают в противоречие с заповедями Божиими. Часто люди говорят: «В наше время невозможно выжить, исполняя заповеди». А Господь Иисус Христос говорит: «На земле терпите скорби, и этим спасете души ваши». Протестанты вносят поправку: «Если у человека неприятности, богатство не идет к нему, значит, он неугоден Богу».

Примерно так же поступали книжники и фарисеи, когда Господь пришел на Землю, чтобы вернуть людям истину. Из всех заповедей, завещанных пророком Моисеем, законники тогда практиковали самые житейские: обрезание, омовение, соблюдение покоя в субботу, десятину на храм... Проповеди Спасителя нарушили их религиозный комфорт, а почет их оказался под угрозой. Фарисеи подсылали к Спасителю искушенных законников, чтобы уловить неточность в Его словах и низвести Сына Божия в глазах народа на уровень проповедника. Но идущий против Господа всегда бывает посрамлен. Один из вопрошателей спросил: «Учитель, какая наибольшая заповедь в законе?» (Мф. 22, 36). Книжник рассуждал так: если Он скажет «обрезание», я скажу «почитание субботы», а если Он назовет субботу, я буду доказывать, что обрезание. Спаситель указал ему на самую суть всех заповедей: «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею, и всем разумением» — сия есть первая и наибольшая заповедь; вторая же, подобная ей: «Возлюби ближнего твоего, как самого себя» (Мф. 22, 37-39).

Исполни заповедь Божию, и тебе будет ясно, как справиться с остальным. Сербский святитель Николай (Велимирович) задается вопросом, который может возникнуть у каждого: «Господь за-

Православный календарь на август

(новый и старый стиль)

- 1 августа / 19 июля — Обретение мощей прп. Серафима, Саровского чудотворца
- 2 / 20 — Пророка Илии
- 4 / 22 — Мироносицы равноап. Марии Магдалины
- 5 / 23 — Почаевской иконы Божией Матери
- 9 / 27 — Вмч. и целителя Пантелеимона
- 10 / 28 — Смоленской иконы Божией Матери
- 12 / 30 — Заговенье на Успенский пост
- 14 августа / 1 августа — Происхождение (изнесение) честных древ Животворящего Креста Господня
- 19 / 6 — Преображение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа
- 28 / 15 — Успение Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии.

КАЛЕНДУЛА

ЛЕКАРСТВЕННАЯ (НОГОТКИ)

Calendula officinalis L.

Календула (ноготки) — однолетнее травянистое растение с большими желтыми или оранжево-красноватыми цветками, собранными в одиночные корзинки. Плоды — серповидные или крючкообразные семянки. Растет на участках, открытых солнцу. Цветет с июня до осенних заморозков, плоды созревают с июля.

Родина календулы — Центральная и Южная Европа, Средняя Азия. В диком виде встречается в средиземноморских странах, Центральной и Южной Европе. У нас, на Украине и на Кавказе она культивируется как декоративное и лекарственное растение. Календула пользуется огромной популярностью в разных странах и является одним из наиболее доступных и часто применяемых растений. В народной медицине России она известна с XII в. Календула обладает чудодейственной исцеляющей силой при лечении и профилактике различных заболеваний, оказывая на организм человека антисептическое, бактерицидное, болеутоляющее, возбуждающее, вяжущее, гипотензивное, дезинфицирующее, желчегонное, иммуностимулирующее, кровоостанавливающее, спазмолитическое, потогонное, противовоспалительное, противогрибковое, противозудное, противоопухолевое, противосклеротическое, противосудорожное, противогинготное, ранозаживляющее, успокаивающее и спазмолитическое действие.

Календула способствует

ет регенерации тканей, снижает рефлекторную возбудимость, усиливает деятельность сердца и замедляет сердечный ритм.

Календулу применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, женских половых органов, кожи и слизистых оболочек, нервной системы, органов дыхания, селезенки, печени, почек, при онкологических заболеваниях различной локализации, сердечно-сосудистых, эндокринных и болезнях, связанных с обменом веществ.

Современные научные исследования объясняют это уникальным содержанием в растении целебных биологически активных веществ, особенно ценными из которых являются эфирные масла, каротиноиды и витамин С.

В качестве лекарственного сырья заготавливают цветки календулы. Иногда собирают листья и почки растения, которые используют в свежем виде.

Настойка календулы применяется как антисептическое средство при лечении мелких ран, порезов, ушибов, ожогов, отморожений, фурункулеза и т. п.

Внутрь настойку календулы применяют в качестве желчегонного средства, назначая по 10-20 капель на прием, а также при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, болезнях печени и желчного пузыря, при заболеваниях сердца, сопровождающихся нарушением его ритма.

Настойка из цветков календулы: залейте 200 мл 70%-ного спирта 1 ст. ложку измельченного сырья, дайте настояться 14 дней, процедите. Принимайте по 1 ч. ложке 2 раза в день.

В гинекологической практике при эрозиях шейки матки и кольпитах разводят 1 ч. ложку настойки в стакане воды и применяют для спринцевания. При лечении проктитов и парапроктитов назначают в лечебных клизмах (1 ч. ложка настойки календулы на 1 стакан воды).

Календула применяется при гингивитах, пиорее, молочнице у детей, при ангинах в виде полосканий раствором настойки (1 ч. ложка на 1 стакан воды) через каждые 1,5-2 часа. Такие же полоскания назначают при пародонтозе.

Настой календулы: 1 ст. ложку цветочных корзинок заварить 1 стаканом кипятка, тепло укутать, настоять 40 минут,

процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды при авитаминозе С, против истерии (5 г на 100 мл воды, 3 раза в день).

Для лечения экземы, ран, вызванных рентгеновскими ожогами, пролежней, варикозного расширения вен С. Кнейпп рекомендовал мазь из свежих цветков и листьев календулы: «Взять 50 г свежих цветков, 150 г свежих листьев, 150 мл спирта. Цветы и листья измельчить, залить спиртом, плотно закрыть. Через 12 часов смешать с 1 кг разогретого воска и поставить на 5-6 часов в темное место».

Свежий сок соцветий календулы наружно применяется для лечения ран и язв, против укусов пчел и ос.

При недостаточности пищеварительной функции, спазмах пищеварительного тракта, спастических колитах, поносах, атонии желудка возьмите по 50 г коры и цветков календулы, залейте 1 л водки, дайте настояться в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедите. Принимайте по 25-30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

При колите 8 ст. ложек сухих ягод черники и 2 ст. ложки сухих измельченных цветков календулы кипятите в закрытой посуде на слабом огне в 2 стаканах воды 20 минут, затем влейте 4 стакана вина типа кагор и вновь кипятите 10 минут, охладите, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Мазь от геморроя. 50 г измельченных в пудру цветков календулы смешайте с 200 г нутряного свиного несоленого сала, держите на кипящей водяной бане, постоянно помешивая деревянной лопаточкой и доведя до однородного состояния. Смазывайте геморроидальные шишки. Храните в холодильнике.

При бронхите смешайте сухие измельченные цветки календулы — 3 ч., листья рябины обыкновенной — 1 ч., листья и цветы липы — 4 ч., листья мать-и-мачехи — 4 ч. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом крутого кипятка, дайте настояться, укутав, 2 часа, процедите. Пейте теплым небольшими глотками в течение дня.

При заболеваниях печени, желчного пузыря и для профилактики желчнокаменной болезни смешайте в равных частях по объему соки редьки черной, листьев и цветков календулы и мед. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Подготовила Лилия ГЛЕБОВА



СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ НА БАЛКОНЕ

Уже около трех месяцев комнатные растения находятся на вольном воздухе в садах, на балконах и поджиях. Обласканные солнцем и ветерком, умытые теплыми дождями, они разрослись до сказочно красивых, пышных и густых зарослей. Но опытный глаз цветовода всегда заметит, что некоторые из них находятся в стрессовом состоянии. Их листья желтеют, жухнут, поникают или тускнеют. В жаркое лето растения могут страдать от избытка тепла, в сырое — от избытка влаги.

Вот наиболее распространенные признаки стресса.

- На листьях появляются белые пятна с омертвевшей тканью. Это солнечные ожоги. Растение следует переставить в тенистое место и ни в коем случае не поливать при ярком солнце. Капельки влаги, осевшие на листьях, могут сыграть роль линз, которые сфокусируют солнечные лучи, и на этом месте появится ожог.

- От солнечного перегрева и высокой температуры воздуха корни растений могут сильно пострадать, они просто «испекутся». В этом случае цветок следует срочно пересадить, при этом осмотреть корни, удалить острым ножом повреж-

денные, присыпать срезы золой или толченым углем. Пересаженное растение поместите в тенистое место.

- Земля в горшках размыта дождями и уже видны оголившиеся корни. Землю в горшках следует дополнить свежей до прежнего уровня. А чтобы она не размылась в дальнейшем, из куса тонкого поролона вырежьте круг, уложите его на поверхность земли и прищипьте прутиками-рогатками.

- От избытка влаги в горшках завелись личинки комариков, появился зеленый мох. Занесите растение в комнату, просушите землю, насыпав на ее поверхность сухой песок, а после этого удалив влажный. Затем присыпьте землю золой.

- От бурного роста корни стали выпирать из горшка: еще немного — и горшок треснет. Не дожидаясь этого, срочно пере-

садите цветок в новый, более просторный вазон.

- От жары и сухого воздуха на растениях часто поселяется паутинный клещ. Листья становятся тусклыми, суховатыми и как бы покрытыми пепельной пылью. Обнаружить клеща можно, только вооружившись лупой. Потрясите лист растения над белой бумагой. В лупу можно будет увидеть, как по белому листу движутся маленькие темноватые точки.

Изолируйте растение от других и проведите мероприятия по уничтожению клеща. Устройте растению холодный душ, а затем обработайте каждый лист с двух сторон настоем чеснока (100 г чеснока на 1 л теплой воды). Можно обработать более сильными средствами, например, одним из препаратов: актелликом, фитовермом, акарином, агровертином или неороном.

ЛИЛИИ

Амазонская лилия, или эухарис, и африканская лилия, или агапантус, — два прекрасных комнатных растения. Обе лилии имеют привлекательный вид как летом, так и зимой. Если какое-то одно из этих растений поставить на столик-подставку, оно украсит любой интерьер.

ЭУХАРИС — АМАЗОНСКАЯ ЛИЛИЯ

Амазонскую лилию (эухарис) давно выращивают в квартирах. Ее ценят за красивые блестящие листья темно-зеленого цвета до 30 см в диаметре и цветы, похожие на нарциссы. Листья на длинных черешках, идущих прямо из земли с изящным изгибом, оживляют раскидистый куст. Два раза в году из земли пробиваются стрелки длиной до 70 см, несущие по 5-7 крупных белых цветков. Аромат цветов настолько сильный, что цветущее растение следует выносить из спальни.

Размножают эухарис луковицами, которые располагаются в земле, их с годами становится все больше и больше. При пересадке отделяют молодые луковицы, которые затем сажают глубоко в землю, чтобы не было видно шейки. Но час-

то пересаживать лилию не рекомендуют: чем больше луковиц, тем обильнее цветение. Цветет лилия дважды в год: первый раз весной или летом, второй — осенью или зимой.

Почву эухарис любит питательную, состоящую из дерновой, листовой земли, торфа и песка в соотношении по объему 4 : 2 : 1 : 1.

Зимой лилию содержат при температуре 16-18°C и поливают реже, чем летом.

АГАПАНТУС — АФРИКАНСКАЯ ЛИЛИЯ

Африканская лилия (агапантус) растет не только в Африке, но и в Восточной Азии. Азиатские агапантусы называются восточными. Они имеют более крупные соцветия и цветы.

Агапантусы — крепкие кустики с длинными ремневидными листьями, идущими из земли. У них крупные шаровидные соцветия до 20 см в поперечнике на высоких цветоносах до 70 см со множеством трубчатых цветков. Цветение бывает в июле-августе. Хорошо цветут только сильные здоровые экземпляры. Цветки могут быть

белыми, кремовыми, голубыми, сиреневыми.

Агапантусы не рекомендуют часто пересаживать, тогда они хорошо разрастаются, пышно и обильно цветут. Иногда на одном цветоносе бывает до 200 цветков. Зимой их держат в прохладных помещениях при температуре 8-15°C. Летом агапантусам хорошо даже под прямыми солнечными лучами. Их пересаживают в сад на самое светлое место или держат на балконе.

На юге они могут зимовать в открытом грунте с легким укрытием.

Весной до цветения их подкармливают каждую неделю и обильно поливают все лето. Опрыскивать лилию не рекомендуют.

Растение любит питательную дерновую землю с добавлением листового и органического перегноя. Если лилия вынуждена жить в бедной почве и посуде недостаточного объема, то цветение ее будет скудным, а цветки мелкими.

Размножают агапантус делением куста или семенами, но сеянцы будут цвести только через несколько лет.

Эти растения украсят хорошо освещенные участки в зимних садах, на верандах и балконах. Они прекрасно смотрятся в одиночестве и хорошо комбинируются с другими цветущими горшечными растениями.

Подготовила
Елена
ФРОЛОВА

ПРИЯТНОЕ С ПОЛЕЗНЫМ

С середины лета в почках ягодных кустарников начинают закладываться цветковые зачатки — основа урожая следующего года. Этот процесс

проходит тем успешнее, чем активнее работает «фотосинтетическая фабрика» листьев. А чтобы листья были здоровыми, сам куст должен быть ухожен и хорошо освещен. Вот почему к этому времени целесообразно проредить кусты, удалив загущающие растение ветки и в первую очередь старые, больные и засохшие. Очень удобно прореживание кустов совмещать со сбором ягод: вырезать или выпилить у самого корня 2-3 подлежащих удалению ветки с ягодами и, сидя где-нибудь в тени, снять их.

ДИАГНОЗ ДЛЯ

ОБЛЕПИХИ

К середине лета становится ясно, будет ли у вас урожай облепихи. Если плоды, не наливаясь, окрашиваются в желтый или оранжевый цвет, листья желтеют и опадают, а на коре появляются красноватые вздутия — значит, дерево больно микозом. Для человека эта болезнь не опасна. С заболевших деревьев даже можно успеть собрать урожай, но целебных свойств у этих ягод уже нет.

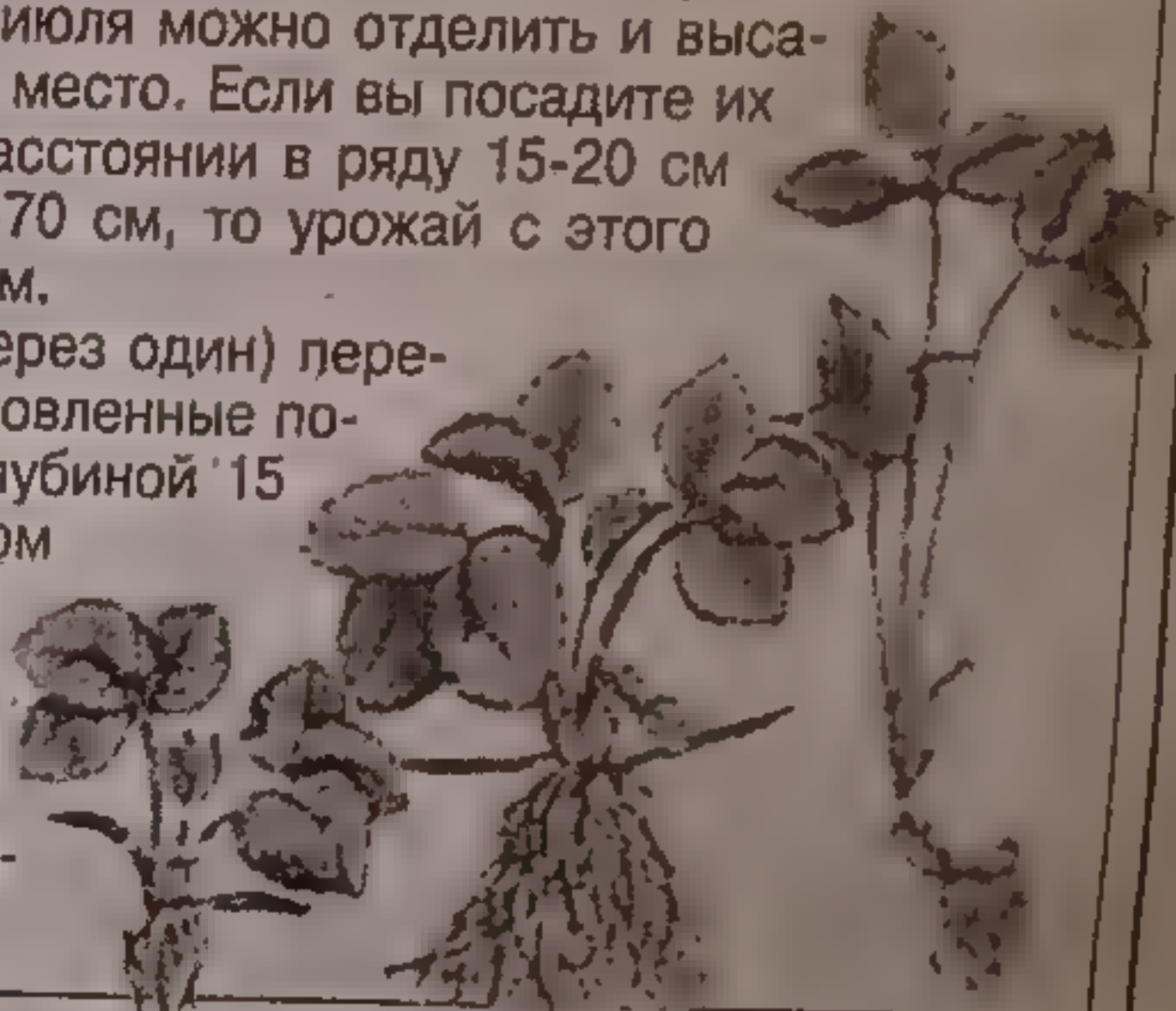
А если на ягодах начинают белеть отдельные участки, а потом и вся ягода, она теряет тургор, приятный ананасный запах и ломается, то такие ягоды вообще не пригодны в пищу ни в свежем, ни в переработанном виде, потому что больны антракнозом. Эта болезнь, как правило, появляется после дождей с градом.



Как известно, в первый год жизни земляника не дает полного урожая. Но это можно исправить, используя раннюю посадку и качественный посадочный материал.

Для получения хорошей рассады выберите здоровые маточные кустики и удалите вокруг них все растения в радиусе 50 см. Врыхлите землю и разложите усы с розетками. Оставьте 5 плетей с 3 розетками на каждой плети и ухаживайте за ними в течение месяца, регулярно поливая и рыхля землю вокруг них. В конце июля можно отделить и высадить розетки на постоянное место. Если вы посадите их в 2 раза гуще, чем обычно, то есть на расстоянии в ряду 15-20 см друг от друга, оставив междурядья в 60-70 см, то урожай с этого участка на следующий год будет обильным.

После сбора урожая половину кустов (через один) перенесите на новый участок в заранее приготовленные посадочные ямки размером 20 x 20 см и глубиной 15 см (растение выкапывайте вместе с комом земли). Перед посадкой ямки 2-3 раза пролейте водой и ком с кустом опустите с лопаты в ямку. Когда вода впитается, растение оправьте, освобождая сердечко, и замульчируйте землю вокруг куста перегноем или компостом.

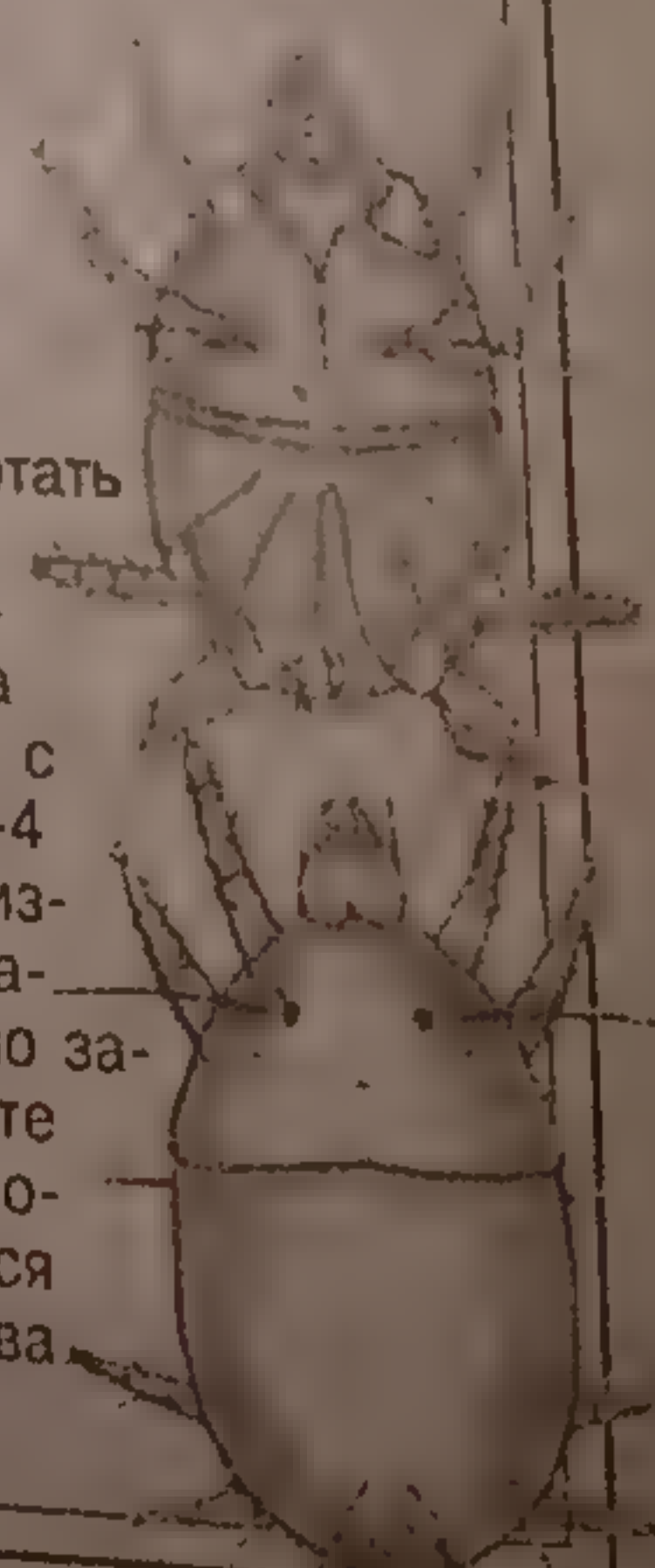
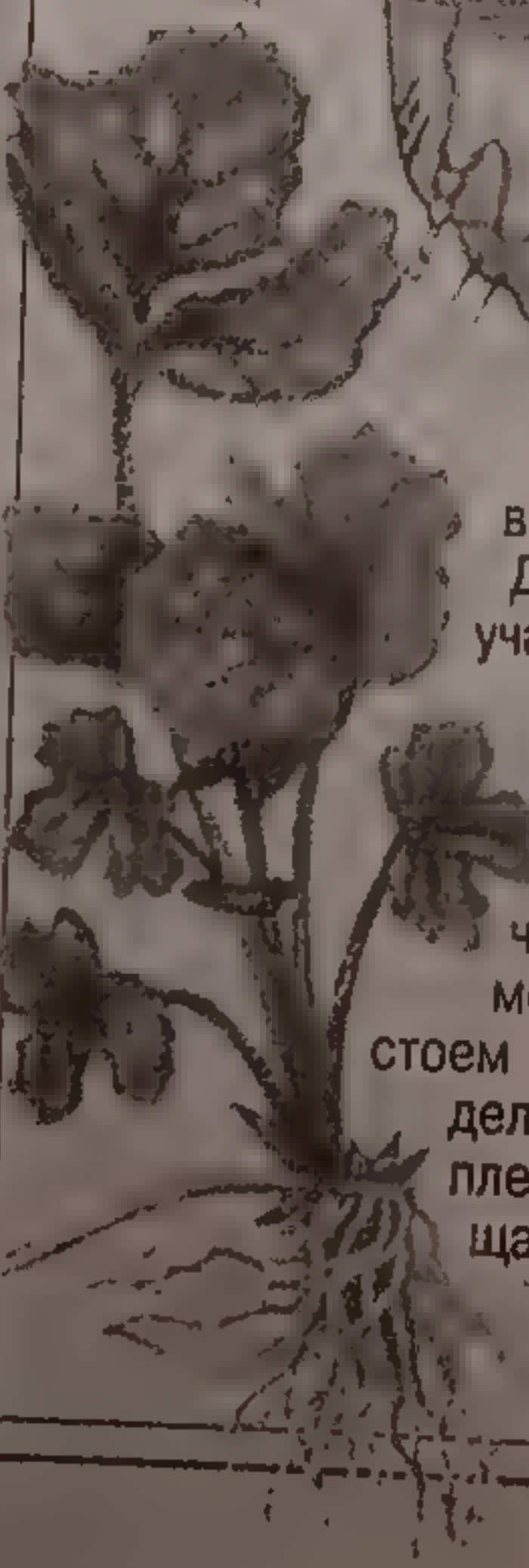


ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ КЛЕЩ

Прежде чем обрабатывать землянику после сбора урожая, обратите внимание на внешний вид растений. Если на вашей земляничной поляне вы увидите пожухлые пустые цветоносы, как бы помятые кустики, скрученные и желтоватые молодые листочки, значит, земляника заражена клещом. Расстелите под кустиком белый лист бумаги и потрясите над ним листья. Маленькие черные точки, которые можно принять за пылинки — и есть земляничный прозрачный клещ. Не откладывая, скосите листву на всем участке и сожгите на костре.

Для полного уничтожения клеща надо обработать участок настоем чеснока.

◆ Пропустите через мясорубку 0,5 кг чеснока и залейте 10 л теплой воды (температура воды примерно 25°C). Накройте емкость с настоем крышкой, дайте ему настояться 3-4 часа, а затем процедите настой и отожмите измельченный чеснок. Опрыскайте чесночным настоем весь участок, накройте его пленкой и плотно заделайте края, присыпав их землей. Не снимайте пленку в течение нескольких часов. На 1 м² площади, занятой земляникой, вам понадобится 0,5 л настоя, значит, одного ведра средства хватит примерно на 20 м² земляничника.



СВОЕ НАДЕЖНЕЙ

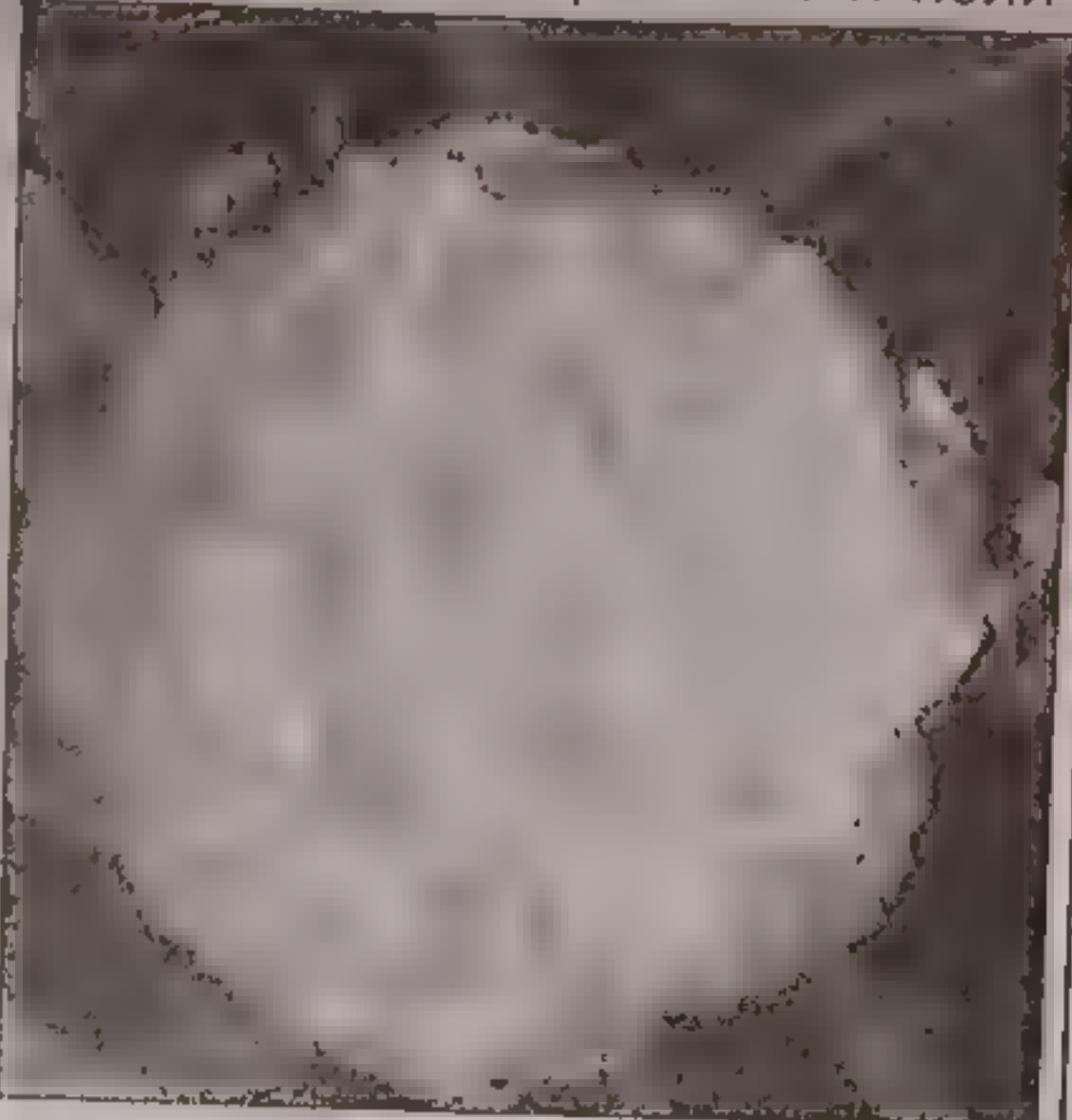


В последнее время огородники все чаще жалуются на некачественные импортные семена цветной капусты. На растениях, выросших из них, до глубокой осени не завязываются головки. Вы можете этого избежать, если сами будете выращивать семена цветной капусты. Это несложно, так как цветная капуста — однолетнее растение и дает семена в год посадки. Надо просто выбрать три хороших растения

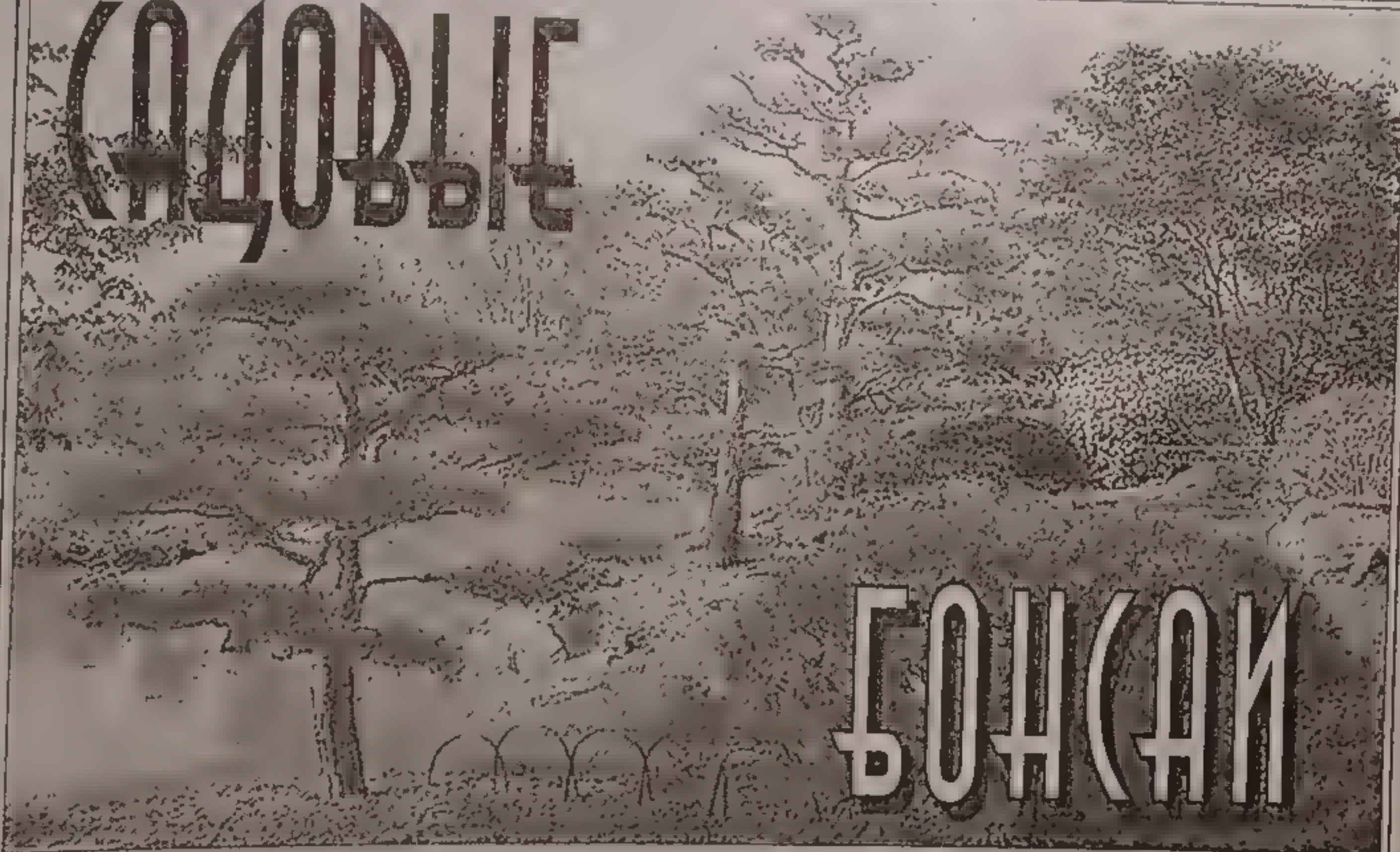
на участке с капустой и не срезать с них головки. Почву хорошо рыхлите и поливайте. Стебли подвяжите к колышкам. После рассыпания головок оставьте 4-5 наружных цветочных стеблей, а центральные вырежьте полностью и продезинфицируйте срезы марганцовкой.

Цветение продолжается целый месяц. В это время подкормите капусту фосфорными и калийными удобрениями (по 10 г под растение). Дайте им простор, удалив ближайшие растения.

Если созревание семян затягивается, его можно ускорить, подрубив корни с одной стороны лопатой или легким подергиванием. Срезанные семенники подвешивают для просушки под навесом. С одного растения можно получить до 20 г семян. Их всхожесть сохраняется 4-5 лет.



САДОВЫЕ



БОНСАИ

Японские карликовые деревья — бонсаи — предназначены для украшения интерьеров. Но подобными деревцами можно украсить и отдельные уголки сада. В этом случае бонсаи будут немного больших размеров, чем обычные. Принципы выращивания их не отличаются от традиционных, просто все операции проводят менее тщательно и не так сильно угнетают деревца. Например, не ограничивают почвенные объемы, в которых развиваются корни, так как в этом нет необходимости — деревца будут расти в открытом грунте.

Самыми красивыми будут бонсаи из хвойных пород: различных видов сосны, ели, пихты, можжевельника и т. д. Выберите хорошо развитый саженец, удалите основной корень, срежьте верхушку кроны, посадите на постоянное место в саду. Содержите его в спартанских условиях: прищипывайте и укорачивайте побеги, особенно те, которые выходят за пределы кроны, а все веточки отгибайте до горизонтального положения. Для этого на них можно подвесить небольшие грузики (этот прием используют садоводы, чтобы ускорить плодоношение молодых саженцев яблонь, подвешивая к веткам пластиковые бутылки с водой). Регулируя вес грузиков, можно добиться горизонтального положения ветвей. В таких условиях деревце плохо растет и сильно ветвится, создавая плотную густую крону.

А теперь представьте, каким уютным и красивым станет ваш сад, украшенный деревцами бонсаи.

Подготовила Елена ФРОЛОВА

ПРИПОДНИМИТЕ ВЕТКИ КУСТАРНИКОВ

Кусты крыжовника и смородины будет легче обрабатывать, если их ветки будут подтянуты, приподняты. Это также удобно и для сбора ягод, и для сохранения их в чистоте. Существует несколько методов приподнять ветки, но самые простые — с помощью крючков и шнура.

Из развилок сухих веток вырежьте крючки. Привяжите их с двух сторон к шнуру. Возле куста вбейте кол, сверху к нему прикрепите фанерную дощечку с прорезями. Одним крючком подхватите ветку, а другим зацепите за прорезь в фанерной дощечке и таким образом подтяните ветку. Если дощечка не из фанеры, можно вместо прорези прибить по ее углам 4-8 деревянных шпилек и за них закрепить шнуры с помощью петель: в таком случае к шнуру прикрепляют по одному крючку, чтобы зацепить ветки. При такой подвязке ветки в кусте равномерно распределяются и приподнимаются. Крючки можно передвигать, регулируя степень подтягивания ветвей.

Можно сделать по-другому. В середину куста вбейте полуметровый кол. В торец кола сверху вбейте большой гвоздь. Шнур, конец которого привязывается к гвоздю, подведите под ветку, подтяните ее кверху и закрепите на гвозде. Таким же образом подтяните все ветки. При такой подтяжке куст принимает вид конуса и ухаживать за ним будет уже несложно.

И самый простой способ. Обод от старого велосипедного колеса или бочки, устанавливая на 3-4 колышка — получается отличная подпорка для веток смородины или крыжовника.



Сегодня



САЛАТ ИЗ ГРУШ С СЫРОМ

Груши и твердый сыр нарежьте соломкой. Заправьте сметаной, смешанной с майонезом (1:1), посыпьте измельченными орехами, украсьте зеленью.

РУЛЕТ «ДАЧНЫЙ»

Возьмите 3 листа армянского лаваша. Первый лист смажьте майонезом и густо посыпьте рубленой зеленью (зеленый лук, укроп, петрушка, базилик, сельдерей, киндза и т. п.) Сверху положите второй лист, который тоже смажьте майонезом и посыпьте тертым сыром и зеленью. Накройте третьим листом, смажьте его майонезом и посыпьте рубленой зеленью. Сверните рулет, заверните в фольгу. Дайте ему пропитаться. Подавайте нарезанным на кружочки. Начинки можно изобретать, исходя из вкусовых предпочтений и сезонных возможностей.

КАБАЧКИ С ГРИБАМИ И ПОМИДОРАМИ

500 г свежих грибов, 3-4 свежих помидора, 500 г кабачков, 1 яйцо, 2 ст. ложки молока, 3 ст. ложки муки, 1/2 стакана растительного масла, 1 стакан сметаны, соль, зелень укропа.

Срежьте с кабачков кожицу (с молодых кабачков можно не срезать), нарежьте кружочками толщиной 1 см; посолите. Яйцо смешайте с молоком, обмакните в эту смесь кружочки кабачков, запанируйте в муке и обжарьте с обеих сторон на сковороде с маслом. Обжаренные кабачки сложите в глубокую сковороду, залейте сметаной (1/2 стакана), прикройте крышкой и потомите 5-10 минут. Свежие грибы очистите, нарежьте ломтиками, обжарьте, добавьте оставшуюся сметану

и доведите до готовности.

Помидоры нарежьте толстыми ломтиками и слегка обжарьте на сливочном масле. На каждый кусочек жареных кабачков положите ложку грибов в сметане, а сверху — ломтик жареного помидора, посыпьте зеленью.

ЗЕЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

500 г помидоров, 3/4 стакана очищенных грецких орехов, 3 дольки чеснока, перец, соль, уксус и зелень по вкусу.

К мелко нарезанной зелени — петрушке, сельдерее, укропу — добавьте соль, толченый чеснок, стручковый перец и все хорошо перемешайте. Этой массой нафаршируйте зеленые помидоры, уложите их в один ряд на сковороду, накройте крышкой и испеките.

Очищенные грецкие орехи, соль, чеснок, стручковый перец хорошо истолките и разведите по вкусу уксусом. Готовые помидоры заправьте этим соусом. Подавайте горячими.

КУРИНЫЙ ШАШЛЫК С АБРИКОСАМИ

2 стакана абрикосов или 1 стакан кураги, 1 кг куриных грудок, 2 стакана сухого белого вина, соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Абрикосы промойте, освободите от косточек, посолите, поперчите и залейте 1 стаканом белого вина (вместо абрикосов можно использовать слегка размоченную курагу). Куриные грудки нарежьте кусочками и залейте маринадом из абрикосов (кураги) и вина, посыпьте рубленой зеленью петрушки. На шампуры нанижите кусочки мяса попеременно с абрикосами. Запеките. Подавайте с соусом.

Для соуса: 1 стакан абрикосов или размоченной кураги без косточек потушите в 1 стакане вина и протрите через сито, посолите.

ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ

8-10 помидоров, 750 г филе рыбы, 2 яйца, 1 стакан молока, 2 луковицы, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, сок половины лимона, соль и черный молотый перец по вкусу.

Нарежьте рыбное филе и помидоры ломтиками, сбрызните рыбу соком лимона, посолите. Лук нашинкуйте и смешайте с нарубленными яйцами, молоком и растительным маслом. В смазанную жиром форму уложите слоями куски рыбного филе, помидоры, а сверху снова куски филе. Залейте рыбу и помидоры яично-луковой массой. Форму поставьте в разогретую духовку и запекайте до образования румяной корочки. Перед подачей на стол обсыпьте блюдо зеленью петрушки. Отдельно подайте сметану.

МЯСО С КРЫЖОВНИКОМ И ОРЕХАМИ

800 г мяса, 100 г орехов, 1 ст. ложка красного молотого перца, 1 луковица, цедра 1 лимона, 100 г крыжовника, жир.

Мясо нарежьте небольшими кусочками и обжарьте в жире. Сложите в кастрюлю, добавьте перец, рубленые орехи, лук, соль, измельченную цедру, крыжовник и тушите под крышкой до готовности. Перед подачей к столу добавьте сметану. По желанию можно заправить блюдо томатом-пюре, добавить ломтики соленых огурцов. Гарнируйте отварным картофелем.

ПЕЧЕНЬ ПОД СЛАДКИМ СОУСОМ

Печень нарежьте длинными, но не тонкими ломтиками, сложите в кастрюлю и залейте слегка подслащенным и подсоленным молоком так, чтобы ломтики были покрыты полностью. Выдержите в холодильнике около суток.

Приготовьте соус: смешайте 100 г сметаны, 50 г горчицы, 50 г майонеза,

1 ст. ложку приправы «Вегета», добавьте по вкусу соль, сахар, красный перец и тщательно перемешайте.

Вымоченную печень выложите на сковороду, залейте соусом и жарьте, не накрывая крышкой, на среднем огне 5-7 минут. Затем переверните и обжарьте с другой стороны. Проверьте готовность, надрезав ломтик печени, если крови нет, сразу снимите с огня. Главное — не пересушить.

ПОНЧИКИ «ЛЕТНИЕ» С ПАТИССОНАМИ

1 молоденький патиссон, 3 яйца, 3 ст. ложки сахара, 1 щепотка соли, 0,5 ч. ложки соды, 1 стакан кефира, 1 стакан манки, 2 стакана муки.

Хорошо вымытый патиссон очистите, удалите семечки, пропустите через мясорубку или натрите на терке.

В кефире замочите манку на 2 часа, после чего соедините все компоненты и тщательно перемешайте.

Нагрейте растительное масло в глубокой сковороде и выкладывайте ложкой тесто. Обжарьте до красивой корочки. Выньте шумовкой, сложите на блюдо и посыпьте сахарной пудрой.

ЗАПЕКАНКА С КРЫЖОВНИКОМ

250 г вермишели, 300 г крыжовника, 200 г сахара, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла.

Вермишель сварите в соленой воде, процедите. Отделите желтки от белков. Заправьте готовую вермишель маслом и желтками, растертыми с половиной нормы сахара. В смазанную маслом форму выложите слой вермишели, слой крыжовника, сваренного в сиропе. Белки взбейте с оставшимся сахаром, выложите на крыжовник. Запеките в духовке.

Подавайте с сиропом, в котором варился крыжовник, или с ванильным соусом.

ЗАПЕКАНКА С ГРУШАМИ

400 г ржаного хлеба, 150 г сахара, 3 ст. ложки масла или маргарина, 1 стакан молока, 3 яйца, 1 ч. ложка корицы, 400 г груш.

Черствый хлеб натрите на терке, обжарьте на разогретом масле, смешайте с молоком, яичными желтками, корицей и сахаром. Яичные белки взбейте в густую пе-

ну, введите в подготовленную массу. Половину ее выложите в смазанную жиром форму, сверху разместите очищенные, нарезанные ломтиками груши, а на них выложите вторую половину хлебной массы. Сверху положите кусочки масла. Запекайте в духовке. Подавайте с молоком.

ПИРОГ С ВИШНЯМИ

Тесто: 0,5 пачки (125 г) растопленного маргарина, 0,5 л теплого молока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка соли без верха, 2 яйца (слегка взбитых), 2 пакетика сухих дрожжей, 6 стаканов муки.

Замесите тесто из всех перечисленных компонентов и поставьте в холодильник на 45 минут.

Начинка: 500-700 г вишен очистите от косточек, слейте образовавшийся сок. Приготовьте 1 взбитое яйцо для смазки и 100 г сахарной пудры, смешанной с ванилином или ванильным сахаром (1 пакетик) для окончательной отделки пирога. Когда тесто подойдет, выложите его на доску, обильно посыпанную мукой и слегка подмесите перед разделкой. 2/3 теста раскатайте и уложите на смазанный маслом противень, края загните, чтобы на нем можно было разложить вишни. Остальное тесто раскатайте на жгутики толщиной в палец, надрежьте поперек и уложите жгутики сверху на начинку, прикрыв к загнутым краям пирога. Смажьте взбитым яйцом и после расстойки в течение 30-40 минут поместите в хорошо нагретую духовку. Пеките пирог на среднем огне 30-40 минут. Дайте ему минут 30 «отдохнуть», а затем еще горячий пирог обильно посыпьте сахарной пудрой, смешанной с ванилином.

ТОРТ С ЯГОДАМИ

Для теста: 200 г майонеза, 2 стакана сахара, 3 яйца, 100 г сметаны, 1/2 ч. ложки сливочного масла, 1/2 ч. ложки соды, 1/2 стакана муки, 1,5 стакана любых ягод по сезону или ягодной смеси.

Разотрите 3 желтка с 1 стаканом сахара, добавьте майонез, сметану, соду, все хорошо размешайте и соедините с мукой. Глубокую форму смажьте маслом, посыпьте мукой, вы-

ложите в нее тесто. Испеките торт в духовке со средним жаром до слегка золотистого цвета. Выньте из духовки, засыпьте ягодами, сверху залейте взбитыми с сахаром белками и допеките на слабом огне. Когда на белках появится золотистая корочка и сверху они хорошо подсыхнут, торт готов.

ВИШНЕВЫЙ ЛУДИНГ

1 стакан вишни без косточек, 50 г сливочного масла, 4 яйца, 100 г сахара, 1 стакан сладких молотых сухарей.

Взбейте масло, сахар и яичные желтки, добавьте сухари, вишню, осторожно вмешайте в полученную массу взбитые в густую пену белки. Выложите в смазанную жиром форму и запекайте 30 минут. Подавайте с молоком.

МАМЕЛАД ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

Сварите из красной смородины сладкий компот (поварите его совсем немного, чтобы ягоды не разварились). Охладите, влейте разведенный в воде желатин (50 г сухого желатина на 400 г сиропа), разлейте желе в неглубокие формочки. Застывшее плотное желе нарежьте квадратиками или ромбиками и обваляйте в сахарной пудре.

КЛУБНИКА В ОРЕХОВОЙ КРОШКЕ

Отборные ягоды клубники с хвостиками обмакните до половины в гущенное молоко, а затем обваляйте в заранее подготовленных измельченных орешках. Можно использовать один вид орехов, а можно орехи разных сортов. Если нет под рукой орехов, можно использовать бисквитную, вафельную крошку или толченое печенье. Подойдут даже толченые сладкие сухари.

и вкусно

ОТВЕТКИ В БАНКУ



КРАСНАЯ СМОРОДИНА

СЫРОЕ ЖЕЛЕ

Такое желе может получиться не очень плотным, но зато в нем сохраняются все витамины.

На 1 стакан сока красной смородины 1 стакан сахара с большой горкой.

Соедините свежееотжатый сок с сахаром и поставьте на очень слабый огонь, чтобы сахар растворился, но не осел на дно, иначе желе неравномерно застынет и сверху будет кислым. Смесь постоянно помешивайте деревянной ложкой. Разлейте в горячие, стерилизованные банки, закатайте прокипяченными крышками и поместите под ватное одеяло или шубу, чтобы желе остывало постепенно.

Банки можно закрыть полиэтиленовыми крышками, подложив под них вырезанную соответствующую диаметру горлышка банки вощеную или пергаментную бумагу, смоченную в водке. Такое желе лучше хранить в холодильнике или погребе.

ВАРЕНОЕ ЖЕЛЕ

Это желе содержит меньше витаминов, но оно плотнее и может использоваться для украшения тортов, пирожных и печеня.

На 1 л сока 800 г сахара.

Свежееотжатый сок уварите в тазу для варки варенья или широкой миске, добавляя постепенно сахар. Чтобы определить, готово ли желе, проведите по дну посуды деревянной ложкой, если останется дорожка — желе готово. Разложите желе в горячем виде в горячие простерилизованные банки емкостью 0,5 л и оставьте открытыми на кухонном столе на ночь. Утром банки можно закрыть полиэтиленовыми крышками.

СМОРОДИНА НА ВЕТОЧКАХ

На 1 кг ягод 1 кг сахара

Такая заготовка пригодится вам для украшения многих кулинарных изделий, да и в качестве десерта оно смотрится прекрасно: целые ягодки на веточках в прозрачном сиропе.

Кисти смородины осторожно промойте в дуршлаге. Сварите сироп из сахара и воды (на 1 кг сахара 1 стакан воды), аккуратно опустите в него кисти, дайте им два раза закипеть, затем очень осторожно переложите веточки с ягодами в банки. Сироп еще уварите, а когда он остынет, залейте им ягоды в банках. Банки можно закрыть крышками или пергаментной бумагой.

КРЫЖОВНИК

ОСТРАЯ ПРИПРАВА ИЗ КРЫЖОВНИКА

На 1 кг крыжовника 200 г зеленого укропа, 300 г чеснока.

Вымытые, но уже сухие, незрелые, зеленые плоды крыжовника, промытую и обсушенную зелень укропа и очищенный чеснок пропустите через мясорубку, все хорошо перемешайте и разложите в чистые сухие баночки из-под майо-

неза. Тепловой обработки приправа не требует. Ее хорошо подавать к мясным блюдам. Хранить в прохладном месте.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КРЫЖОВНИКА, ФАРШИРОВАННОГО ВИШНЕЙ

На 1 кг нафаршированных ягод 700 мл воды, 500 г сахара и 1/4 ч. ложки корицы.

Крупный зеленый крыжовник разрежьте сбоку, мякоть выньте, а внутрь вложите ягоду вишни без косточки. Из воды и сахара с добавлением молотой корицы приготовьте сироп, доведите его до кипения, залейте кипящим сиропом ягоды и проварите на слабом огне 5-10 минут.

ЖЕЛЕ ИЗ КРЫЖОВНИКА

На 1 кг сока крыжовника — 700 г сахара.

Не совсем созревшие ягоды промойте, поместите в эмалированную посуду и варите до размягчения. Отвар процедите и дайте ему отстояться. Сок осторожно слейте и уварите до половинного объема, снимая пену. Затем добавьте сахар и варите до готовности. Готовое желе разлейте в банки и закройте металлическими крышками.

СОЛЕНЫЙ КРЫЖОВНИК

На 1 кг ягод 1 л воды и 30-40 г соли.

Спелые вымытые ягоды уложите в эмалированную посуду слоем до 25 см, залейте рассолом, закройте крышкой, сверху положите деревянный кружок или плоскую тарелку с небольшим гнетом и поставьте в холодное место. Через 1,5-2 месяца соленый крыжовник готов. Он будет прекрасной приправой к мясу и рыбе.

МАЛИНА

МАЛИНОВОЕ ВАРЕНЬЕ

На 1 кг ягод 1 кг сахара.

Самые красивые и целые ягоды малины отложите. Остальные измельчите в миксере или протрите через сито. Получен-



ное пюре в тазу или в широкой кастрюле поставьте на небольшой огонь. Держите пюре на огне, постепенно добавляя сахар и постоянно помешивая, до тех пор, пока весь сахар не растворится, а варенье не закипит. Положите в кипящее пюре отложенные ягоды и, не перемешивая, снова дайте закипеть. Затем снимите пену и кипятите на небольшом огне еще 5 минут. Таз накройте полотенцем и оставьте варенье остывать. Остывшее варенье разложите в стерильные банки и закатайте или закройте полиэтиленовыми крышками.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

Для непосвященных это варенье может показаться неоправданно трудоемким, но те, кто хоть раз попробуют этот необычный деликатес, скажут, что хлопоты того стоят.

На 1 кг орехов 1/4 л воды, 1 кг сахара, сок 1 лимона, 1 бутон гвоздики и немного молотой корицы.

Полузрелые орехи (так называемой молочной спелости) промойте, срежьте «шапочки» возле черешка и с противоположной стороны, наколите в нескольких местах заостренной деревянной палочкой и положите в холодную воду на 10-12 дней (воду придется менять 1-2 раза в день). Орехи к этому времени почернеют, но так и должно быть. Вымойте их, залейте свежей водой и поставьте на огонь. Через полчаса смените воду и опять поставьте таз с будущим вареньем на огонь. Когда в орехи можно будет легко воткнуть спичку, снимите кастрюлю с огня и слейте воду. Снова залейте орехи холодной водой и оставьте на ночь, чтобы вышла оставшаяся горечь. На другой день сварите густой сироп из воды, сахара, гвоздики и корицы, положите в него орехи, поварите 8-10 минут, снимите с плиты и, накрыв кастрюлю крышкой, оставьте на два дня. После этого сироп отцедите и немного поварите. Орехи разложите в банки, залейте кипящим сиропом, закатайте и стерилизуйте пол-литровую банку — 15 минут, литровую — 30 минут.

АБРИКОСЫ

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЗЕЛЕННЫХ АБРИКОСОВ

Глубокая тарелка с верхом зеленых абрикосов, 1 кг сахара, 3 стакана воды, сок половины лимона.

Абрикосы с еще несформировавшимися (мягкими) косточками проткните каждый несколько раз насквозь толстой иглой и кладите в холодную воду. Когда процедуру закончите, переложите абрикосы в марлю, опустите их в кипяток, дайте закипеть, выньте, быстро промойте в нескольких водах и дайте воде стечь. В таз для варки варенья или широкую миску налейте воду, всыпьте сахар и поставьте на слабый огонь. Держите сироп на огне, помешивая, пока сахар полностью не растворится. Варите сироп на сильном

огне, пока он не начнет густеть. Положите абрикосы, влейте сок половины лимона, снимите таз с плиты, дайте постоять 4 часа, пока фрукты не пустят сок, и снова поставьте на сильный огонь. Варите до готовности, снимая пенку.

АБРИКОСОВО-МАЛИНОВЫЙ КОНФИТЮР

На 1 кг абрикосов 500 г малины, 1,5 кг сахара, ядра из 12-15 абрикосовых косточек.

Абрикосы вымойте, освободите от косточек, разделите на половинки и их тоже разрежьте пополам. Положите абрикосы в кастрюлю, засыпьте сахаром, добавьте малину и ядра абрикосовых косточек. Перемешайте массу и оставьте на 1 час, затем поставьте на сильный огонь, доведите до кипения, варите, помешивая 15-20 минут. Перед окончанием варки добавьте 3-4 ст. ложки водки. Разлейте горячий конфитюр в стерилизованные горячие банки с закручивающимися крышками.

АБРИКОСОВОЕ ЖЕЛЕ

1 кг абрикосов, 1 стакан яблочного сока, 500 г сахара.

Абрикосы вымойте, освободите от косточек и превратите в пюре, используя для этого миксер, или протрите через сито, добавьте яблочный сок, сахар и варите до готовности. Готовое горячее желе разлейте в банки и закройте металлическими крышками.

РЯБИНА

ВАРЕНЬЕ ИЗ КРАСНОЙ РЯБИНЫ С ДЫНЕЙ

На 1 кг дыни — 1,2 кг сахара, 2 стакана воды.

На 4 стакана красной рябины 7 стаканов сахара, 4 стакана воды, лимонная кислота и ванилин по вкусу.

Ароматную, но не перезревшую дыню очистите от семян и корки. Мякоть порезанную на кубики примерно 3 x 3 x 3 см, пробланшируйте в кипятке в течение 5 минут.

Из воды и сахара сварите сироп. Кубики дыни залейте половиной горячего сиропа, доведите до кипения и кипятите на медленном огне 10 минут. Снимите с плиты и оставьте на кухне на сутки. На следующий день добавьте остальной сироп, доведите варенье до кипения, дайте покипеть на слабом огне 5-7 минут и снова оставьте на сутки.

Рябину хорошо промойте и замочите на ночь в холодной воде. Утром откиньте на дуршлаг, обсушите. Сварите сироп из воды и сахара, предназначенных для рябины. Положите рябину в кипящий сироп и варите до готовности. Оставшее варенье пропитывается еще

на одни сутки. На третий день соедините дыню с рябиной и варите варенье до готовности. В конце варки добавьте немного лимонной кислоты и ванилина.

ОБЛЕПИХА

ЖЕЛЕ ИЗ ОБЛЕПИХИ

На 1 литр облепихового сока 800 г сахара.

Нагрейте сок с сахаром, не доводя до кипения, профильтруйте и поставьте увариваться, пока объем желе не уменьшится на четверть. В горячем виде разлейте по банкам, закатайте металлическими крышками и оставьте для естественного охлаждения, не переворачивая банки.

МАРМЕЛАД

СМОРОДИНА

0,5 кг смородины (черной, белой или красной), 0,5 кг сахара, 10 г желатина, ванильный сахар или ванилин.

Очищенные, промытые и обсушенные ягоды засыпьте сахаром, добавьте желатин, ванильный сахар и оставьте на ночь. Утром разложите по чистым пол-литровым банкам, простерилизуйте в течение 15 минут и закройте металлическими крышками.

АБРИКОСЫ

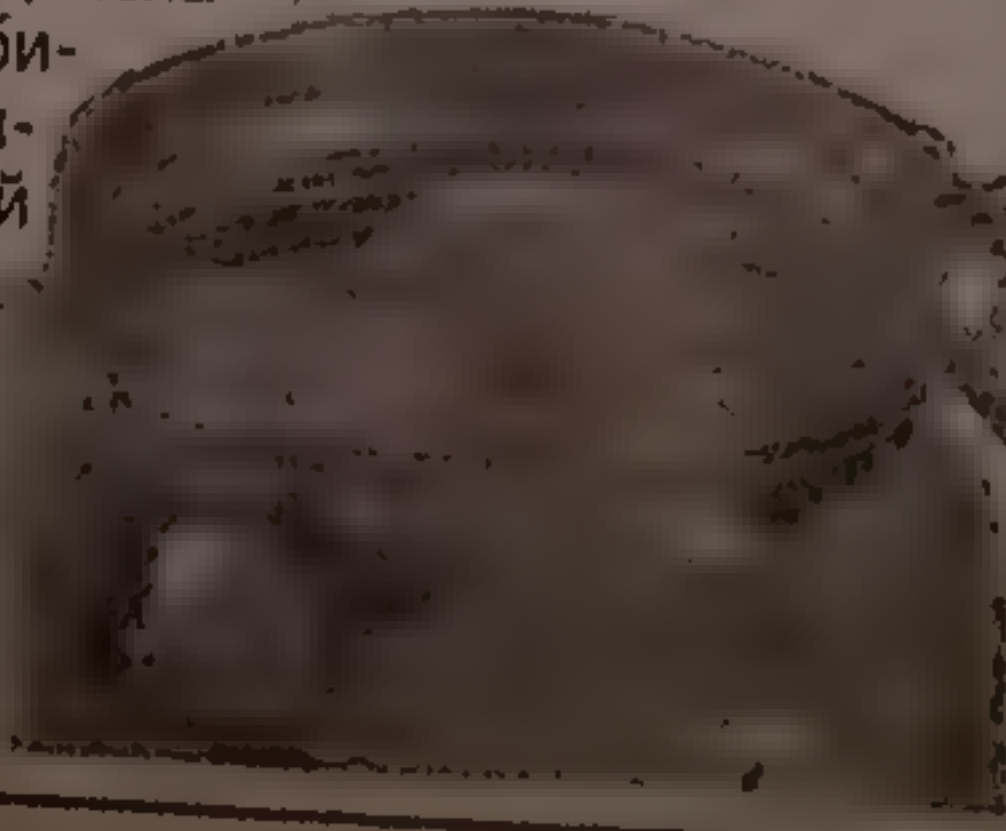
1 кг не очень спелых абрикосов, 1 кг сахара, 10 г желатина.

Чистые абрикосы освободите от косточек, пропустите через мясорубку, смешайте с сахаром и желатином, оставьте на несколько часов. Поварите 5 минут, разлейте по банкам и закройте металлическими крышками.

КРЫЖОВНИК

500 г крыжовника, 500 г сахара, 10 г желатина, 3-5 ст. ложек ликера, корица, кардамон.

Ягоды измельчите в миксере, смешайте с сахаром и желатином, оставьте на несколько часов. Доведите смесь до кипения, добавьте ликер, пряности и разлейте по банкам.



ХРАНИТЬ ДО...

Лето — время заготовок. Случается, что одновременно созревает большое количество различных плодов и ягод. Ни съесть, ни заготовить их впрок сразу невозможно. Какие из них пустить в переработку в первую очередь, пока в них сохранилось все самое ценное, а какие еще могут подождать? Существуют предельные сроки хранения плодов и ягод с момента сбора до переработки, после которого ягоды и плоды начинают «течь», портиться, количество витаминов в них сокращается.

Ягоды

(малина, клубника, ежевика, черная смородина)

8 часов

Черешня, кизил, слива, персики

1 сутки

Вишня, абрикосы

12 часов

Яблоки, груши (летних сортов)

2 суток

Виноград

1 сутки

Фейхоа, дыни

4 суток

Яблоки, груши

7-8 суток

(зимних сортов), айва

до 5 суток

Орехи зеленые

8-12 часов

Лепестки роз

8 часов

Инжир, крыжовник

ЛЕТНИЕ ЗАБОТЫ

Занимаясь ежегодной летней генеральной уборкой, не спешите выбрасывать старые носки и чулки, они еще могут пригодиться в хозяйстве.

◆ Наденьте на руки старенькие носки и смело вытирайте пыль с зеркал, стекол, полочек.

◆ Остались непарные цветные носки? Пусть дети пришьют к ним смешные глазки-пуговицы, кусочки ткани, нарезанные бахромой (получится лохматая шевелюра) — вот и готовы забавные куклы для домашнего спектакля!

◆ Отрежьте мыски у двух старых носков и у вас получатся нарукавники для юного художника. Теперь он может творить, не думая о чистоте рукавов.

◆ Натяните носки на кроссовки, прежде чем запускать их в стиральную машину. Они не будут так угрожающе грохотать.

◆ Можно намотать носок на палку, чтобы вытирать пыль в труднодоступных местах.

◆ А чтобы не поцарапать пол, передвигая мебель, подсуньте под ножки старые носки.

БЕЗ МОЛОКА

Если в картофельное пюре вместо молока вы добавите немного любой газированной минеральной воды — оно будет легким и пышным.

КОФЕЙНЫЙ АППАРАТ

Конечно, самый лучший кофе получается в турке (джезве), но многие доверяют этот популярный напиток кофеварке, а она, как и вся кухонная утварь, требует внимательного ухода.

◆ Новую кофеварку вымойте горячей водой, а затем водой, насыщенной кофе.

◆ Сварите в новой кофеварке 1-2 порции кофе и... вылейте. Этот кофе будет иметь неприятный запах. Теперь кофеваркой можно пользоваться.

◆ После приготовления напитка удалите из кофеварки гущу и обязательно ополосните ее горячей водой.

◆ Если содержащиеся в кофе масла образовали на внутренней поверхности кофеварки пленку, вы сможете легко удалить ее с помощью соды.

◆ Следите, чтобы фильтр был в хорошем состоянии. Бумажный фильтр используется только один раз, а фильтр из ткани следует тщательно промыть и хранить в мешочке, опустив в холодную воду. Это предохранит его от бактерий.

◆ Нельзя мыть кофеварку водой, в которой мыли другую посуду, использовать моющие средства и, тем более, металлические щетки и абразивы.

◆ Вытирать чистую кофеварку лучше полотенцем из плотной ткани, которая не оставляет на поверхности волокон.

◆ Чтобы удалить накипь, кофеварку надо периодически обмывать подкисленной водой.

ДЕРЕВЯННАЯ ПОСУДА

Несмотря на обилие кухонных принадлежностей из разноцветной пластмассы, многие хозяйки предпочитают пользоваться разделочными досками, ложками и веселками из дерева, не доверяя новомодным материалам и свято веря в пользу дерева. Но, к сожалению, со временем деревянная посуда темнеет и теряет гладкость. Это не значит, что ее надо выбрасывать, эти маленькие недостатки легко исправить.

◆ Новую деревянную утварь и посуду для удаления дубильных веществ следует замочить в воде на 2-3 недели (воду регулярно менять).

◆ Если деревянная доска для резки овощей со временем стала шероховатой, протрите ее наждачной бумагой.

◆ Покорбившуюся разделочную доску из фанеры можно распрямить, положив ее на 12 часов под пресс между двумя чистыми мокрыми полотенцами.

◆ Деревянная посуда, окрашенная овощным или фруктовым соком, приобретет первоначальный цвет, если ее протереть перекисью водорода и ополоснуть горячей водой или прокипятить 15 минут в хлорной воде, а потом подержать несколько часов в холодной, чтобы удалить запах хлора.

Чашечка чая после полудня

Чай стал неслучайным атрибутом любой трапезы и у нас в стране, и за рубежом. Он служит и прекрасным завершением обеда или ужина, и основой отдельного застолья. Чай — не только вкусный, но и полезный для здоровья напиток. Но особенно он хорош, когда принимает форму церемонии, а не выпивается на бегу, поскольку требует спокойной обстановки и создает благодушное настроение. Многие страны создали свои собственные правила чаепития, наиболее полно раскрывающие национальный характер и превратившиеся в традицию.



Всем известен английский «Five o'clock tea». Но на Британских островах пьют чай не только в пять часов. Англичане обычно пьют чай с молоком. Когда родилась эта традиция, англичане пили чай из тончайшего, баснословно дорогого китайского фарфора. Поэтому полагалось сначала налить в чашку холодное молоко, а затем горячий чай, чтобы не повредить тонкие стенки чашек кипятком. Теперь, когда чайный фарфор перестал быть драгоценностью, в сильно нагретые чашки разливают согретое, но не кипяченое молоко, а затем в молоко наливают чай. Причем англичане сохранили правило наливать чай в молоко, а не наоборот, и строго ему следуют. Считается, что добавление молока в чай портит аромат и вкус напитка, а потому подобная ошибка рассматривается как невежество.

Китайцы сформировали свою, довольно тонкую культуру потребления чая, насчитывающую не одно столетие. Когда Европа еще не знала этого напитка, в Китайской империи создавали чайные павильоны, чайные домики, чайные сады, расположенные в живописных уголках природы. Специально приглашали музыкантов, а по вечерам зажигали нарядные бумажные фонарики. Но в самом павильоне стояла очень простая мебель. Главный смысл — насладиться прелестью напитка в кругу близких людей в единении с природой. В XV-XVI веках в Китае перешли на заваривание чая в гайванях — специальных чашках типа пиалы объемом 200-250 мл, но с резким расширением в верхней четверти и с крышкой, диаметр которой меньше диаметра верхнего края. В такую чашку засыпают 4-5 г чая и сразу заливают кипятком на 2/3 или 1/2 объема. Время заваривания не превышает 2-2,5 минут (максимум 3-4 минуты). Из гайвани чай наливают в чашку для питья так, что крышка даже не приподнимается (чтобы не выдыхался аромат), она лишь неплотно прижимается к краям гайвани, а чай выливают через образовавшийся зазор. Чай пьют в горячем виде маленькими глотками, без сахара и других добавок, которые, по мнению китайцев, искажают его истинный аромат. Выпив 3/4

содержимого гайвани, оставшуюся четверть настоя вновь заливают кипятком. Высококачественный чай можно доливать в гайванях до четырех раз (каждый раз оставляя часть предыдущего настоя), другие — два, максимум — три раза. Первая чашка чая при таком заваривании содержит более слабый настой светлого цвета, но самый ароматный. Полностью же вкус чая проявляется только после второй или третьей заливки. Китайцы считают, что самая вкусная заварка — вторая.

Особенностью японского чаепития является температура нагрева чайника и воды. Поскольку японцы главным достоинством чая считают аромат, они с помощью специальных медленно греющихся жаровен подогревают заварочный чайник и воду для заваривания только до 60°C. При таком способе заварки в течение 2-4 минут полностью сохраняется аромат, но не происходит полного экстрагирования чая. Полученный таким образом напиток, бледно-зеленый по цвету, наливают в маленькие чашечки емкостью примерно 30-50 г и пьют без сахара крошечными глотками очень медленно. Обычно несколько чашек выпивают до еды и несколько чашек после.

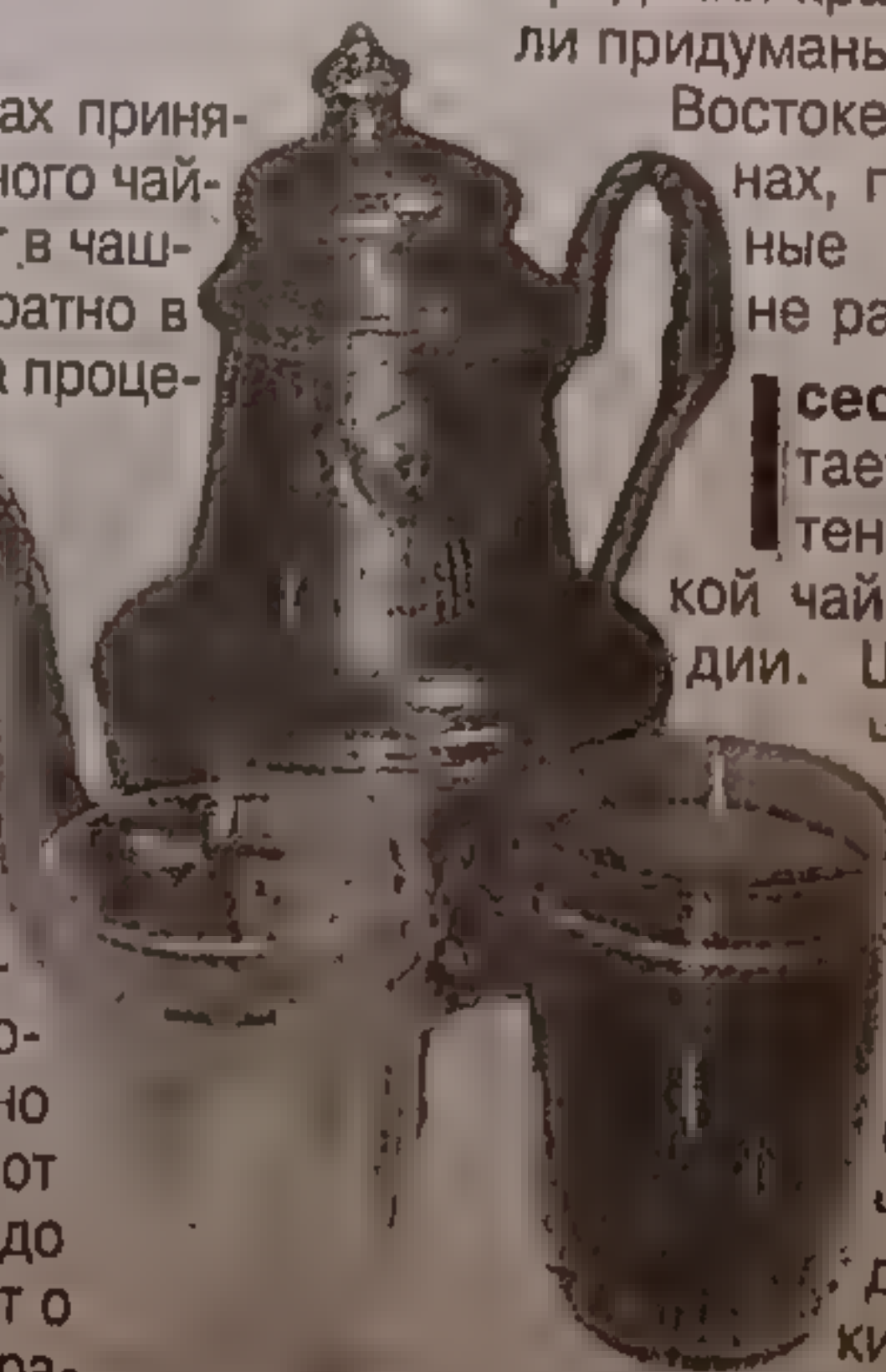
В мусульманских странах принято «женить» чай: немного чайного настоя наливают в чашку, а потом выливают обратно в чайник. Считается, что эта процедура позволяет полностью проявиться и вкусу, и аромату чая. Не удивляйтесь, если в гостях вам нальют совсем немного чая, это не от жадности, а из уважения к вам. Чай должен сопровождаться неторопливой беседой, в течение которой вам будут постоянно подливать свежий чай. А вот если вам наливают чай до краев, это свидетельствует о том, что хозяева не собираются вас задерживать.

Французов отличает умение создать прекрасное сопровождение к чаю в виде вкуснейших тортов, пирожных, круассанов. Умело найденная гармония напитка и закуски доставляет особенное

удовольствие. Но неверно считать, что чай обязательно надо «облагородить» чем-нибудь сладким и вкусным. Традиция подавать к чаю всевозможные печеные вкусности появилась не потому, что чай сам по себе не хорош и требует какого-либо дополнения. Когда-то было замечено, а позже подтверждено учеными, что печеное тесто гораздо лучше переваривается под воздействием веществ, содержащихся в чайном настое. Так что неизвестно, «кто кого облагораживает».

Когда в середине XVII века на Руси впервые появился чай, купцы продавали его как чудесное снадобье. Цена была соответствующая. Кроме того, чай рекомендовалось разливать по вкусу. Это туманное указание и стремление сэкономить дорогую заварку привели к тому, что уже заваренный чай стали разбавлять кипятком. Поскольку довольно долго чай считался лекарством, бытовало предубеждение, что в дозах, превышающих микроскопические, он вреден. Вот тогда в России и родилось понятие «пара чаю», то есть разделение на заварку и кипяток, содержащиеся в двух разных чайниках. Для сохранения температуры кипятка и придания красоты чайному застолью были придуманы самовары. А между тем, на Востоке и в тех европейских странах, где существуют давние чайные традиции, заваренный чай не разбавляют.

Iced tea (чай со льдом) — считается американским изобретением, но на самом деле такой чай издавна любят пить в Индии. Широкое распространение чай со льдом получил после того, как им стали угощать посетителей Всемирной выставки в Сент-Луисе жарким летом 1904 года. Для приготовления iced tea берут крепко заваренный чай, остуженный в холодильнике, наливают в высокий стакан, заполненный более чем наполовину льдом, и украшают кружочком лимона, апельсина и листиком мяты. Индусы предпочитают не только украшать чай ломтиком лимона, но и выдавливать лимонный сок в сам напиток.



Подготовила Галина УШАКОВА

ОТВЕЧАЕМ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

Уважаемые наши читатели! Мы получаем от вас много писем, в которых вы просите дать рецепт или совет по излечению того или иного недуга. Мы, конечно, рады помочь вам и стараемся поместить побольше народных рецептов от самых разных болезней. Но предлагаемые нами средства лучше всего применять как дополнение к основному курсу лечения, который вам назначил врач. Будьте внимательны к своему здоровью! Даже «безобидные травки» могут вызвать **ТЯЖЕЛЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ**, если принимать их бездумно и бессистемно. Не полагайтесь полностью на мудрость народной медицины. Выбирая конкретное средство, **ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СВОИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ** и проводите лечение под его наблюдением!

Мы обращаемся к вам с просьбой. Присылайте и вы нам рецепты народных средств, которыми лечитесь сами или применяете для лечения в вашей семье. Особенно, доступных и простых в приготовлении, а также тех, которые принесли выздоровление или дали ощутимые результаты. Самые интересные из них мы постараемся опубликовать. Только не забывайте указывать ваши данные: фамилию, имя, отчество, полный домашний адрес (и, желательно, телефон).

ПЕРСИКИ И ДИАТЕЗ

У моей маленькой дочки не проходит диатез. Говорят, что он может перейти в экзему. Подскажите какое-нибудь натуральное растительное средство.

Когда созреют персики, заготовьте косточки плодов, а еще лучше, используйте для лечения свежие ядра.

• Ядра плода персика основательно прожарьте, тщательно разотрите, смочите водой и смазывайте этой кашицей сыпь на коже лица и теле ребенка.



• Народная медицина использует и листья персика, растертые и разжеванные в кашку. Эту кашку применяют для лечения экземы, нейродер-

митов и других кожных заболеваний, прикладывая ее к пораженным участкам кожи.

ПЕТРУШКА ПОЛЕЗНА НЕ ВСЕМ

Напишите, есть ли какие-нибудь противопоказания у петрушки, которая растет в огороде. Можно ли ее употреблять без меры?

Без меры ничего нельзя употреблять, всегда следует помнить, что даже самая «безобидная травка», которая в малых дозах полезна и даже целебна, в больших дозах может принести вред.

То же самое относится и к петрушке. Она противопоказана при беременности, при головной боли. А у людей, страдающих эпилепсией, она может усиливать припадки.

ЕСЛИ ГОЛОВА ЗАБОЛЕЛА НА ДАЧЕ

Не могу найти причины, но когда наша семья выезжает на дачу, у меня часто болит голова. И очень сильно. Я противница таблеток, лечиться предпочитаю народными средствами. Опубликуйте, пожалуйста, несколько простых средств, из тех, которые всегда найдутся под рукой.

У головной боли много причин, и самая опасная из них — повы-

шение артериального давления. Чтобы исключить эту причину, надо под рукой иметь тонометр (аппарат для измерения кровяного давления). Если с давлением все в порядке, то можно обратиться к народным средствам от головной боли. Их много.

• Головная боль пройдет или станет значительно слабее, если прислониться лбом к оконному стеклу, которое нейтрализует электростатический заряд, скопившийся на коже и вызывающий болезненные ощущения.

• При головной боли в виде лекарственной повязки применяют листья и усики вишни.

• Можно прибинтовать ко лбу и вискам свежий капустный лист, предварительно скомкав его, чтобы он пустил сок. И этим же соком смазать запястья рук и углубления за ушами.

• Попробуйте прикладывать ко лбу и вискам свежие листья мяты перечной или свежие листья мать-и-мачехи (гладкой стороной).

• При головной боли заварите 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку цветков клевера лугового, дайте настояться 30 минут, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

• От головной боли можно избавиться, если прикладывать ко лбу листья чабреца. Кстати, отвар чабреца, если смачивать им голову, помогает при потере памяти.

КАК ПОМОЧЬ ВЕНАМ?

Никогда не думала, что у меня будет варикозное расширение вен, но, видно, и меня не «миновала сия чаша». Я просто в ужасе! У моей подруги варикоз уже давно, а теперь меня стали мучить эти ужасные боли и страх, что болезнь может развиваться в тромбофлебит. Подскажите, пожалуйста, можно ли справиться с этим заболеванием своими домашними средствами?

При расширении вен полезно ранним утром, до восхода солнца, походить в чистых хлопчатобумажных носках по росистой траве. Ходите до тех пор, пока носки не пропитаются росой. Когда взойдет солнце, носки не снимайте, а ходите в них до тех пор, пока они сами (на ногах) не высохнут.

• Свежесорванные листья, стебли и головки полыни себростой мелко порежьте, а затем растолките в однородную кашку. Смешайте ее с таким же количеством кислого

молока или сметаны, нанесите ровным слоем на бинт или марлю и наложите на участки с расширенными венами. Можно их прибинтовать, но не туго. Держать повязки следует 1,5-2 часа. Лечение проводите курсами: 4-5 дней — повязки, 2-3 дня — перерыв.



• Очень эффективны при варикозе такие простые упражнения.

Поднимитесь на носки так, чтобы пятки оторвались от пола на 1-2 см, а затем резко на них опуститесь. Сделайте так 30 раз, затем отдохните 10 секунд.

Выполняйте упражнение 3-5 раз в день, но каждый раз делайте не более 60 ударов пятками о пол.

Более подробно ознакомиться с комплексом упражнений, помогающим при варикозном расширении вен, можно на страницах июльского номера газеты «Веста. Здоровье».

ПОДУШКА ОТ БЕССОННИЦЫ

Говорят, что если спать на подушке, набитой травами, можно навсегда избавиться от бессонницы. Напишите, какие травы подойдут для этой цели.

Английский король Георг III, живший в XVIII веке, боролся с бессонницей, используя специальную подушку, набитую лечебными травами, которые оказывают на организм человека успокаивающее действие.

Такую подушку можно изготовить самим. Вам потребуется сушеное сырье: трава валерианы, мяты, цветки боярышника, лепестки розы, шиповника, листья вишни и черной смородины, хвоя — всего понемногу. Днем такую подушку храните в воздухопроницаемом мешке, чтобы не улетучивались целебные запахи.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ НЕКОТОРЫХ РАСТЕНИЙ

● **Абрикос** имеет ядовитые семена, содержащие гликозид амигдалин, при расщеплении которого образуется синильная кислота. Использование горьких семян абрикоса в пищу в больших дозах опасно для жизни.

● **Акация белая.** Ядовиты семена и корни растения, обладающие сладким вкусом, а также кора дерева. При отравлении наблюдаются недомогание, тошнота, слюнотечение, рвота, головокружение, боль и жжение в желудке, нарушение сердечной деятельности, галлюцинации. Смерть наступает от резкого падения артериального давления.

● **Алоэ (столетник, сабур).** Применение его препаратов вызывает прилив крови к органам малого таза. Противопоказан при заболеваниях печени и желчного пузыря, маточных кровотечениях, геморрое, цистите и беременности.

● **Горчица.** Противопоказана при туберкулезе легких и воспалении почек.

● **Гранат (плоды).** Сок плодов можно пить только в разбавленном виде, так как в нем содержится много разных кислот, раздражающих желудок и разъедающих эмаль зубов. Кору граната следует использовать осторожно, так как передозировка может вызвать головокружение, слабость, ухудшение зрения, судороги.

● **Душица обыкновенная.** Противопоказана беременным.

● **Калина обыкновенная.** Из-за высокого содержания пуринов плоды противопоказаны при подагре и болезнях почек.

● **Красный жгучий стручковый перец.** Внутреннее применение настойки может вызвать острые тяжелые желудочно-кишечные расстройства.

● **Кукурузные рыльца.** Сильное кровоостанавливающее средство. При повышенной свертываемости крови не применять.

сильном нарушении сердечной деятельности.

● **Лук.** При передозировке может причинить вред при заболеваниях желудка, почек, печени.

● **Морковь огородная.** Не применять внутрь верхние части корнеплодов, находящиеся над поверхностью земли и имеющие зеленый цвет, — отрицательно влияют на деятельность сердца. Морковь противопоказана при обострении язвенной болезни и энтеритах.

● **Мята полевая и лесная.** При приеме внутрь может послужить причиной бесплодия, не принимать при беременности. К мяте садовой, культурной это не относится.

● **Орех грецкий, орех лесной.** При приеме ядер внутрь нужно строго соблюдать дозировку, иначе появляются боли в передней части головы из-за спазма сосудов мозга.

● **Ревень.** При приеме препаратов, содержащих ревень, моча, молоко и пот окрашиваются в желтый цвет. В щелочной среде — окраска красная. Следует избегать больным, страдающим подагрой и почечнокаменной болезнью с оксалатными камнями. Ввиду того что ревень может вызвать кровоизлияние из ректальных вен, не рекомендуется применение его при геморрое.

● **Редька посевная.** Противопоказана при болезнях сердца и печени, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалениях желудочно-кишечного тракта.

● **Свекла обыкновенная.** Свежим соком растения следует пользоваться с осторожностью, поскольку его прием внутрь вызывает сильный спазм кровеносных сосудов. Поэтому соку надо дать отстояться 2-3 часа, чтобы улетучились нежелательные вещества.

● **Хрен обыкновенный.** В больших количествах может вызвать отрицательные явления в организме.

● **Черемша.** Противопоказана при заболеваниях желудка.

● **Чеснок.** Противопоказан страдающим эпилепсией, полнокровным людям и беременным.

● **Шиповник.** После приема внутрь настоя надо обязательно сполоснуть рот теплой водой, так как он может повредить зубную эмаль.

● **Щавель кислый.** Противопоказан при нарушенном солевом обмене (ревматизме, подагре) и связанных с этим заболеваниях, при туберкулезе и воспалениях кишечника, а также при заболеваниях почек и беременности.

● **Лимонник китайский.** Противопоказан при нервном возбуждении и перевозбуждении, бессоннице, повышенном давлении крови,

РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Наша читательница В.П. Жилина из Белгородской области поделилась с нами своим способом излечения хронического аднексита. Вот что она пишет:

«Маялась я придатками очень долго. И чем только не лечилась! И кирпичи грела постоянно, и в больнице несколько раз лежала, но все помогало только на некоторое время. А потом мне подсказали один довольно простой способ. Прошла я этот курс лечения и навсегда забыла о боли. Советую тем, кто так же мучается от болей при воспалении придатков, как я мучилась, воспользоваться этим способом.

В течение трех недель надо спринцеваться настоем дубовой коры, а затем в течение одной недели — медовым настоем.

Чтобы приготовить первый настой, в эмалированной посуде заварите 1 ст. ложку с верхом дубовой коры 700 мл кипятка, укройте, чтобы настоялось. Этим настоем надо спринцеваться вечером и таким же количеством утром (для утренней процедуры настой можно заварить с вечера, а утром подогреть).

Для приготовления медового настоя 1 ст. ложку меда надо растворить в 700 мл теплой кипяченой воды.

Первые две недели во время спринцевания могут выходить сгустки и темные хлопья. Пугаться этого не стоит, доведите лечение до конца».

Еще одна наша читательница — М. И. Васильева из Новгородской области — прислала нам свой рецепт средства, которое помогает при ожогах и обморожениях. Вот что она пишет:

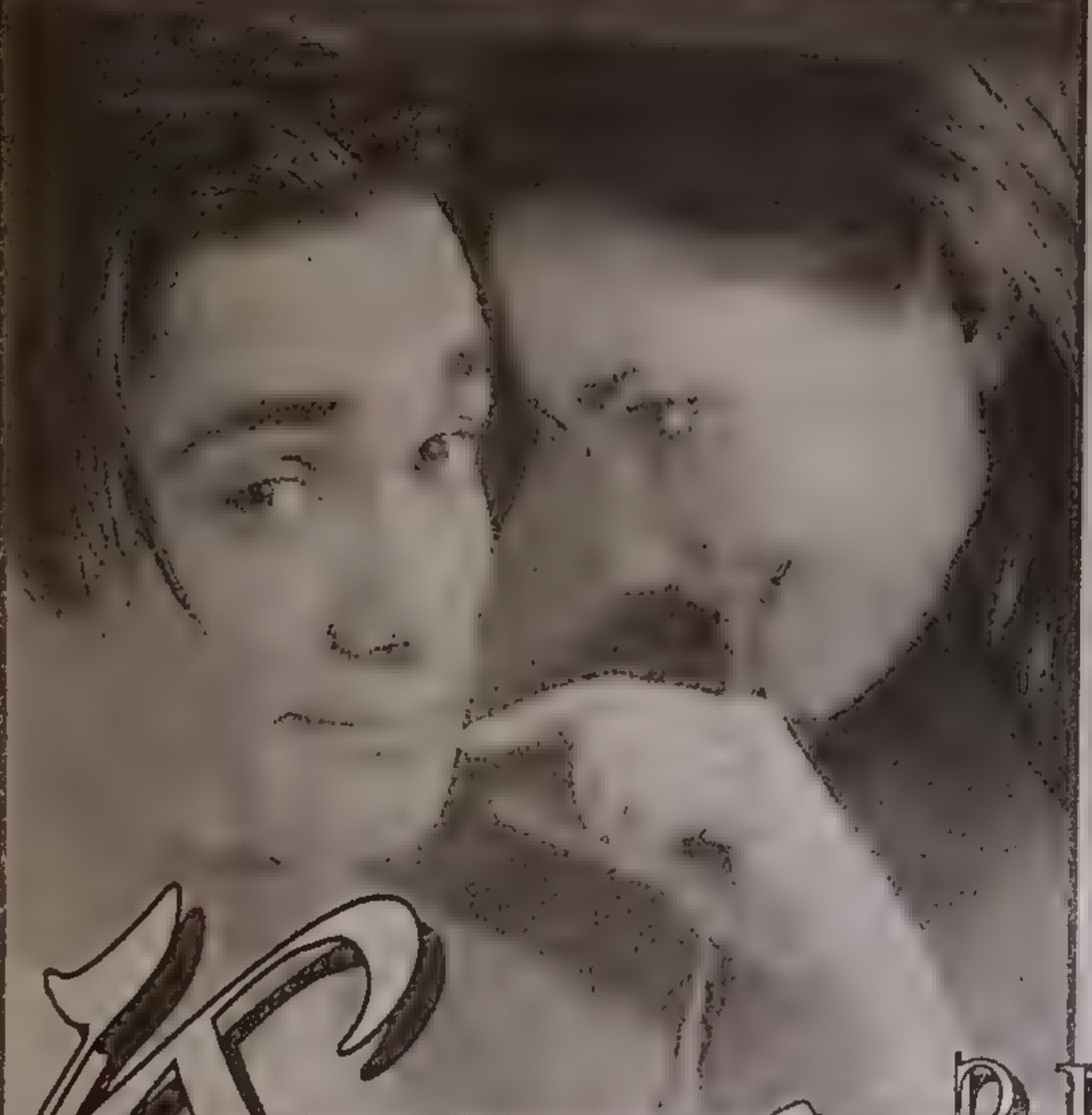
«Первый раз я воспользовалась им на даче, когда сын, потеряв равновесие, нечаянно оперся рукой о раскаленную чугунную печь. Кожа ладони буквально «пришварилась» к металлу, а когда он все-таки оторвал руку, на нее страшно было смотреть. Соседка посоветовала мне смешать пух початков камыша с топленым маслом и этой мазью смазывать руку. Я быстро сделала такую мазь и, действительно, рука у сына зажила очень быстро, даже намек на ожог не остался. С тех пор я собираю пух зрелых початков камыша (рогоза) и держу его в бумажном пакете дома. Это средство помогает при лечении ожогов и обморожений».

Служба знакомств при газете «Веста» предлагает мужчинам бесплатно разместить объявления в журнале «Веста-Невеста».

Пишите по адресу: 394000, Воронеж, гл. почтамт, а/я 537, «Веста-Невеста».

Внимание! К публикации принимаются объявления только с обратным адресом «до востребования» (на фамилию) или на абонентский ящик. По данным редакции, в большинстве городов России корреспонденция адресатам «до востребования» на номер документа НЕ ВЫДАЕТСЯ.

Вниманию отвечающих на объявления! Редакция не занимается пересылкой ваших писем адресатам. Пишите только по адресам, указанным в объявлениях!



Кому

ЗНАКОМСТВО

Николай 28/171/62, Козерог, крещеный, добрый, без вредных привычек, не судим, верный, непьющий, здоровый, образование средне-техническое. Увлекаюсь техникой, по хозяйству умею делать все. Хочу познакомиться с девушкой с серьезными намерениями, чтоб была добрая, любящая и верная, непьющая, симпатичная блондинка, длинноволосая, не выше 170 см, не полная, от 18 до 28 лет. Ребенок не помеха. Подробности о себе напишу в письме. От вас фото обязательно (верну), конверт с обратным адресом и подробное письмо. Отвечу всем. Адрес: 442275, Пензенская обл., Белинский район,

с. Студенка. Гудильхину Николаю.

Виктор 27/172/60. Ждет отклика от приятной дамы от 20 до 30 лет. Ребенок не помеха. Адрес: 397500, Воронежская обл., г. Бутурлиновка, гл.почтамт, до востребования. Гордееву Виктору.

Молодые, симпатичные военизированные парни желают познакомиться с молодыми, симпатичными девушками от 18 до 20 лет. От вас желательно фото и конверт с обратным адресом. Адрес: 692840, Приморский край, Шкотовский район, п/о Новонезино, в/ч 31196. Митину Павлу и Марьясову Евгению.

Андрей 22/175, добрый, без вредных привычек, работающий, материально обеспечен, хочет познакомиться с девушкой 18-25 лет, можно с ребенком — он не помеха. На письмо с фото отвечу в первую очередь, фото верну. О себе подробно расскажу в письме. Пишите, буду ждать. Адрес: 306031, Курганская обл., Золотухинский район, с/с Сергиевский, д. Сороковое. Бредихину Андрею Михайловичу.

Молодой человек 24/153, Рыба, приятный на внешность, вредных привычек в меру. Хочу познакомиться с девушкой до 25 лет для серьезных отношений. На письмо с фото отвечу в первую очередь, фото верну обязательно. Подробнее о себе расскажу в письме. Пишите, буду ждать. Адрес: 624048, Свердловская обл., Белоярский район, п. Белореченский. Карпову Александру Александровичу.

Молодой мужчина 34/180/76, нормального телосложения, хочет познакомиться для переписки и общения с дамой бальзаковского

ВЕСТА

комится для переписки со скромной, доброй, любящей домашний очаг девушкой от 25 лет, без детей. Отвечу на письмо с фото, которое верну. Адрес: 629300, ЯНАО, г. Новый Уренгой, а/я 505.

Михаил 22 года, высокий, стройный, без вредных привычек. Хочу познакомиться с девушкой для серьезных отношений, желательно из сельской местности (Свердловской, Пермской областей). Желательно фото. Адрес: 624647, Свердловская обл., Алапаевский район, с. Голубковское, до востребования. Бурухину М.А.

Андрей 30/183/80, образование средне-техническое, работаю, не судим, не пью. Интересы: музыка, книги, видео, начинающий автолюбитель. Хотел бы познакомиться с простой, доброй девушкой до 26 лет, которая стала бы для меня подругой и женой. Адрес: 394042, г. Воронеж, п/о 42, до востребования. Липатову Андрею.

Молодой человек 18/162/66, Овен, голубоглазый брюнет, среднего телосложения. По-

го возраста, способной на любовь и понимание. Адрес: 400058, г. Волгоград, а/я 154-9-1. Шакурину Илье Николаевичу.

Алиасхаб 27/182, симпатичный, скромный, курю, в меру пью, не женат. Добрый, веселый, верующий. Буду рад познакомиться с девушкой 18-24 лет. Внешность не имеет значения, главное — доброта души, без вредных привычек. От вас конверт с обратным адресом и, если можно, фото. Свое фото пришлю при переписке. Адрес: Дагестан, Кизил-юртовский район, с. Акнада. Малахову Алиасхабу.

Валерий 32/184, без вредных привычек. Желая позна-

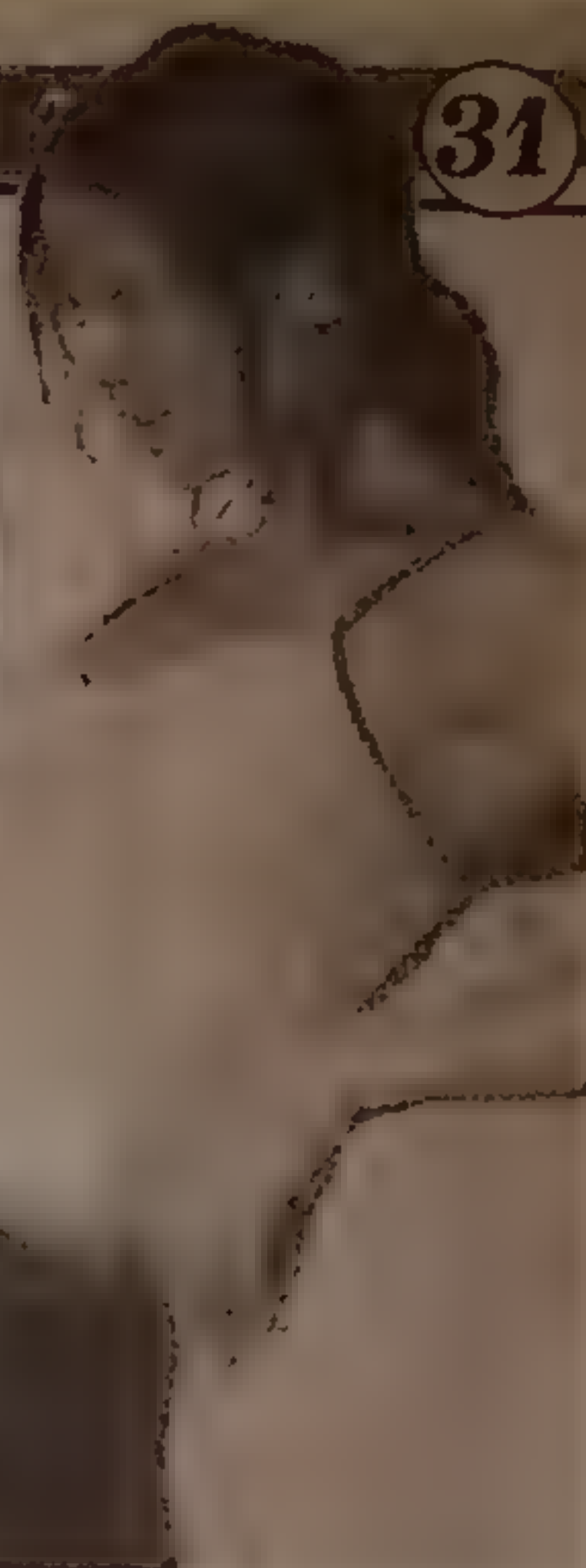
знакомлюсь с привлекательной интересной девушкой до 20 лет, не склонной к полноте. Желательно фото, при необходимости верну, и короткий рассказ о себе. Адрес: 403335, Волгоградская обл., Михайловский район, х. Рогожин. Свиридову Николаю Ивановичу.

Анатолий, 58/173/79, Близнецы, врач, без вредных привычек, материальных и жилищных проблем. Веду здоровый образ жизни и очень хочу создать семью с нормальной, умной женщиной, чтобы жить друг для друга в любви и согласии. Фото обязательно, возврат гарантирую. Писать: 354068, г. Сочи, а/я 804.

ЛЮБОВЬ И... ВНЕШНОСТЬ

Мужчина вашей

31



Какие мужчины вам нравятся? Высокие и стройные или невысокие и крепкие? А может быть, вы любите таких, с накачанными мышцами? У каждой из нас есть свой любимый тип мужского сложения. И это, оказывается, обусловлено не только нашими эстетическими пристрастиями, но и физиологией. Более того, если вы выбрали свой тип (по внешним признакам) или сами олицетворяете любимый тип женщин для какого-то мужчины, можете быть уверены: ваши отношения также будут развиваться по оп-ределенному типу. Уж так в природе все запрограммировано, что, хотим мы этого или нет, морфологический тип (то есть тип сложения) очень влияет на наши отношения. На отношения мужчины к женщине и женщины к мужчине. Но об этом чуть позже. Пока мы рассмотрим только внешние особенности.



Тип I. Стройный мужчина с узкими плечами, поджарый, подвижный и очень романтичный, и хрупкая женщина, которая не знает проблем с лишним весом, нежная и легкая, как бабочка. Это — две «травинки».

Тип II. Мускулистый и плотный мужчина (невысок, но когда загорит, кажется, что он целиком отлит из бронзы). Женщина — крепенькая и ладненькая. У нее сильные ноги, маленькая грудь, кажется, что вся она просто переполнена энергией. В жизни она очень вынослива. Назовем их «крепьшами».

Тип III. Она идеально сложена, очень женственна, с четко обрисованной грудью и абсолютно пропорциональной фигурой.

У него все на месте и ничего лишнего. Природа не поленилась, вылепливая эти совершенные тела. На них обращают внимание. Особенно на пляже. Поневоле залюбишься. Ну просто «скульптуры»!

Тип IV. Если силуэт женщины этого типа напоминает трапецию с самой узкой стороной вверху (узкие плечи, тонкие руки, а бедра тяжелые и ноги полные), то фигура мужчины представляет собой трапецию перевернутую: широкие плечи, мощные мускулы, сильные руки и... тонкая талия, подчеркивающая узкие бедра. Если он еще и высок (а значит, у него длинные ноги) — ему можно рекомендовать сниматься в кино (скажем, в новой экранизации историй о Тарзане).

Эту красивую пару можно назвать просто: «трапеции».

Вот так, очень условно, мы обозначили четыре основных морфологических типа людей — мужчин и женщин. Но значит ли это, что люди с одним и тем же типом фигуры неизменно будут тянуться друг к другу, как две половинки? А если они все-таки будут вместе, придет ли в их жизнь гармония?

А может быть, идеальную пару могут составить представители только разных типов?

Если вы причисляете себя к «травинкам», мужчина, который подойдет вам наилучшим образом, скорее всего, «крепьш». Он может быть верным другом, надежной опорой, а в эротическом плане настроен на одну с вами волну.

Вы сами относитесь к «семейству крепьшей»? Выбирайте мужчину — «трапецию». Он способен привязаться к вам навсегда и всю жизнь будет стремиться дарить вам радость.

А вот, если вы очаруете «скульптуру», что вам вполне по силам, имейте в виду, что этот победитель по натуре еще и немножечко «нарцисс». Он постоянно любит себя, следит за реакцией окружающих и полностью раскрывается только в атмосфере обожания.

«Скульптуре» больше всего подойдет... тоже «скульптура». Но это вовсе не значит, что они должны занять места на постаментах и бесконечно любоваться друг другом! «Скульптуры» более других типов поддаются любовным авантюрам, они по сути своей — искатели приключений, но, к сожалению, надолго к одному партнеру не прикипают. Слишком уж они для этого совершенны!

Семейный очаг женщине-«скульптуре» лучше всего разводить с «крепьшом». Он уверен в себе, надежен, достаточно инициативен и бесконфликтен. С ним вы сможете позволить себе оставаться собой и в то же время чувствовать себя защищенной. А что может быть прекраснее!

«Трапеции» способны понять друг друга без слов. Им бывает достаточно просто одного взгляда или улыбки. Полное взаимопонимание, одинаковое отношение к жизни и гармоничные супружеские отношения, когда мужчина видит в женщине одновременно ребенка, любовницу, мать и друга! Но если женщину — «трапецию» утомит такая любовь, ее может неодолимо потянуть к мужчине из разряда «травинки». Романтическая утонченность и нежность, присущие мужчине — «травинке» могут связать ее с ним навсегда.

Подготовила Юлия АЛЕКСЕЕВА

ОБЪЯВЛЕНИЕ О НАЙМЕ НА РАБОТУ

Поиск работы чаще всего начинается с просмотра объявлений. А они похожи одно на другое. И с непривычки трудно бывает понять, что за стандартными словами порой скрывается очень полезная информация. Порой они сформулированы так, что из текста объявления не все бывает ясно, а ведь от того, как вы поймете требования работодателя, зависит результат собеседования. Иногда, чтобы получить нужные сведения из привлекавшего ваше внимание объявления, надо уметь читать между строк.

Исходная информация, которая должна быть в объявлении обязательно, — это краткое описание деятельности компании, должность и требования к кандидату. На объявления, в которых нет этих сведений, можно не обращать внимания. Давайте попробуем разобраться, что же стоит за теми или иными стандартными формулировками в объявлениях о наборе сотрудников.

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ДОСТОЙНУЮ ЗАРПЛАТУ

То, что зарплата должна быть на уровне, установившемся в данный момент на рынке труда в соответствии с должностью, компетентностью и профессиональными качествами сотрудника, — а значит, достойной — понятно и так. А указание на это обстоятельство в объявлении чаще всего означает, что компания может остаться на плаву только в том случае, если будет платить вам меньше, чем конкуренты. Впрочем, конкретные суммы обычно оговариваются только при личной встрече.

СПОСОБНОСТЬ РАБОТАТЬ С ВЫСОКОЙ ОТДАЧЕЙ

Чаще всего такое требование означает, что испытательный срок продлится месяцев шесть, после чего вас уволят, или список обязанностей будет бесконечным.

НЕМНОГО СВЕРХУРОЧНОЙ РАБОТЫ

Поскольку сверхурочная работа может ждать вас практически в любой фирме, предупреждение о ней заранее означает, что трудиться сверхурочно вам придется постоянно и много.

ПЕРСПЕКТИВНАЯ, РАЗВИВАЮЩАЯСЯ КОМПАНИЯ...

Так чаще всего пишут о себе новички, которые планируют завоевать рынок агрессивными методами. В этом случае сотрудники должны быть готовыми к

неопределенным обязанностям, сверхурочной работе, стрессовым ситуациям и частым сменам состава. Если проект окажется неудачным, все сотрудники в одночасье могут быть уволены.

ШИРОКИЙ КРУГ ОБЯЗАННОСТЕЙ

Это означает, что в фирму, где не установлена должностная иерархия и нет порядка, требуется девочка на побегушках, а новым сотрудником будут командовать все подряд.



ВСЕ ВОПРОСЫ ТОЛЬКО ПРИ ЛИЧНОЙ ВСТРЕЧЕ

Где с вас возьмут деньги за заполнение анкеты и психологическое тестирование, после чего о вас... забудут.

НЕОБХОДИМ БОЛЬШОЙ ОПЫТ РАБОТЫ

В разных отраслях понятие о «большом» опыте разное: три года в быстро развивающейся отрасли, например, информационных технологий и около 10 лет для работы с детьми. Но требование

большого опыта работы обычно означает, что вами хотят заменить нескольких сотрудников за одну зарплату.

УМЕНИЕ РУКОВОДИТЬ ГРУППОЙ СОТРУДНИКОВ

Управленческие навыки требуются только для руководителей среднего и высшего звена. Если объявленная должность рядовая — это требование лишнее и может означать, что вас ждут обязанности руководителя отдела при зарплате мелкого менеджера.

ИЩЕМ ТРУДОЛЮБИВЫХ, ЖИЗНЕРАДОСТНЫХ ЭНТУЗИАСТОВ

Солідные компании обычно не делают акцента на личные качества кандидата, так как они не относятся напрямую к выполнению обязанностей. Так ищут сотрудников те фирмы, которые не могут предложить ни хороших условий, ни достойной зарплаты (но зато обещают радужные перспективы).

УМЕНИЕ БЫСТРО НАХОДИТЬ ЭФФЕКТИВНЫЕ РЕШЕНИЯ

Чаще всего это умение требуется компании, которая находится на грани банкротства и где никто не понимает, как поправить дела. Обычно скорость принятия решений не должна задерживать функционирование фирмы и только. Если компания ищет кандидата с таким умением, значит, им хотят заменить приглашение специалистов по антикризисному менеджменту (а они «стоят» очень дорого).

ПРАВИЛЬНОЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ должно содержать:

- информацию о компании в общих чертах
- конкретное название вакансии
- требования к кандидату
- личные качества
- круг обязанностей
- условия работы.

Только в этом случае это будет объявление о «живой» вакансии. Но даже в этом случае его лучше проверить. Практически все уважающие себя компании имеют сейчас свой сайт, на котором можно найти электронные адреса сотрудников и специалистов кадровой службы. Поэтому, если в объявлении указан адрес ящика, зарегистрированного на бесплатных почтовых серверах, стоит насторожиться. В крайнем случае, достаточно одного звонка в компанию, опубликовавшую объявление, чтобы понять, стоит ли дальше рассматривать это предложение. Если по телефону не говорят название фирмы и не представляют себя, можно вешать трубку и больше не звонить. Если вас несколько раз просили перезвонить попозже, значит, в такой компании неправильно организована работа и она не стоит вашего внимания.

ОТВЕТ РАБОТОДАТЕЛЯ

Итак, вы нашли подходящее объявление, откликнулись на него и прошли собеседование. Вам пообещали сообщить результат по телефону, но звонка все нет и нет. Стоит ли звонить и интересоваться решением самой?

Да, если со дня собеседования прошло две недели, а вам так и не позвонили, в этом есть смысл. Именно столько времени обычно нужно работодателю, чтобы оценить всех кандидатов. Попросите соединить вас с тем человеком, который проводил собеседование, представьтесь и поинтересуйтесь, какое решение он принял. Тем самым вы покажете свою заинтересованность, а ваша инициатива поможет решить вопрос о трудоустройстве в вашу пользу.

ЛИЦОМ НА ЗАПАД ИЛИ НА ВОСТОК

Тест

Требования к сотрудникам в российских, американских, европейских и азиатских фирмах очень отличаются. В какой фирме черты вашего характера проявятся лучше всего и позволят работать с большей отдачей? Ответы на вопросы теста помогут вам сориентироваться в выборе.

1. Что вам необходимо для успешной работы?

- Поддержка коллег — А.
- Свобода в принятии решений — Б.
- Четко определенные инструкции — В.

2. Какой коллектив для вас наилучший?

- Команда, где все работают самостоятельно, но ради единой цели — А.

- Семья, где сотрудники — братья, а начальник — отец семейства — Б.
- Часовой механизм, где каждый, как винтик в механизме, точно на своем месте — В.

3. Каков девиз вашей карьеры?

- Пусть медленно, но верно — А.
- Как на олимпиаде: «Citius! Altius! Fortius!» — Б.
- Лишь бы зарплата была хорошей — В.

4. Кто должен обучать сотрудников?

- Сами работники — А.
- Фирма — Б.
- Учиться, учиться и учиться... — В.

5. Что такое багаж профессионала?

- Новые идеи плюс опыт работы — А.
- Как минимум два высших образования — Б.

- Упорный многолетний труд плюс связи — В.

6. Почему вы задерживаетесь на работе?

- Переживаете за общее дело — А.
- Не хватает рабочего времени, чтобы справиться со своими делами — Б.
- На работе аврал — В.

7. Ваше отношение к униформе?

- Без нее здесь нельзя и ваше отношение здесь не при чем — А.
- Замечательно, что не надо заботиться об одежде и все равны — Б.
- Быть как все? Ни за что! — В.

8. Что такое, по-вашему, корпоративная культура?

- Праздники и отдых в компании сослуживцев — А.
- Правила поведения сотрудников компании — Б.
- Просто стиль работы всей компании — В.

Подготовила Галина УШАКОВА

ПОДСЧИТАЕМ БАЛЛЫ

| | А | Б | В |
|---|---|---|---|
| 1 | 3 | 1 | 2 |
| 2 | 2 | 1 | 3 |
| 3 | 2 | 1 | 3 |
| 4 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | 4 | 2 | 1 |
| 7 | 2 | 4 | 1 |
| 8 | 1 | 4 | 2 |

РЕЗУЛЬТАТЫ:

8-12 баллов. Вы — яркая, индивидуальная, полная новых идей личность. Но эти качества могут оценить только в российской фирме.

13-17 баллов. Американский стиль работы подходит вам больше всего. Там ценят динамичных и организованных работников.

18-22 балла. Ваша педантичность подойдет европейской фирме.

23-27 баллов. Самодисциплина и чувство коллективизма — вот что делает вас ценным работником для азиатской компании.

34 Своими руками

burda предлагает burda

ВЕСТА

Широко известный журнал "Весты" (издательский дом "Burda"), постоянно радует своих читателей прекрасными моделями для взрослых и детей. Смотрите, какие элегантные и в то же время уютные модели мы предлагаем вам сейчас. В рубрике "Своими руками" — рустикальный декор и рукава кимоно и топ из цельновязаных деталей № 9 (2002) и № 4 (2004).

АЖУРНЫЙ ТОП С РУСТИКАЛЬНЫМ ДЕКОРОМ И РУКАВАМИ КИМОНО Размер 38/40

Вам потребуется: лентовидная пряжа Schachenmaier «Aurora» (55% хлопка, 45% полиакрила; 90 м/50 г) — 350 г цвета графита; спицы № 5 и 6; круговые спицы № 5 длиной 60 см.

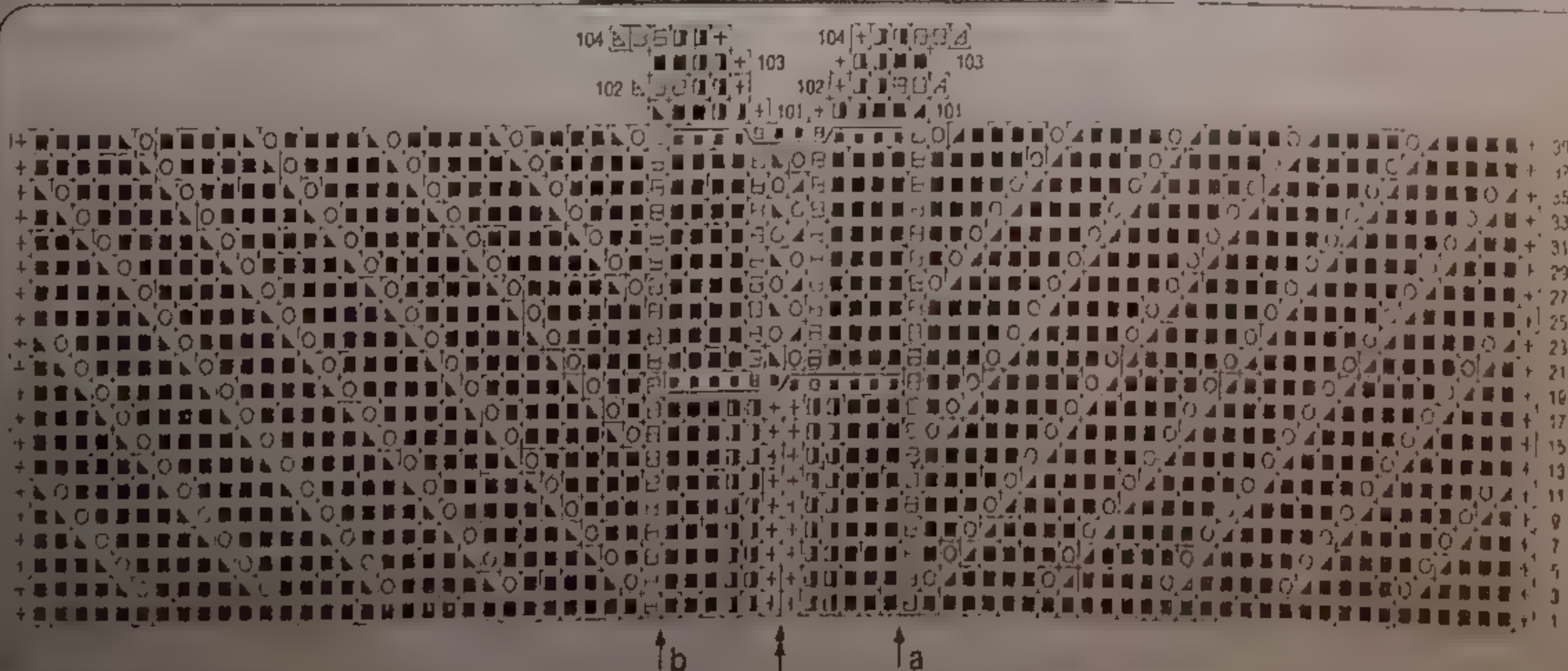
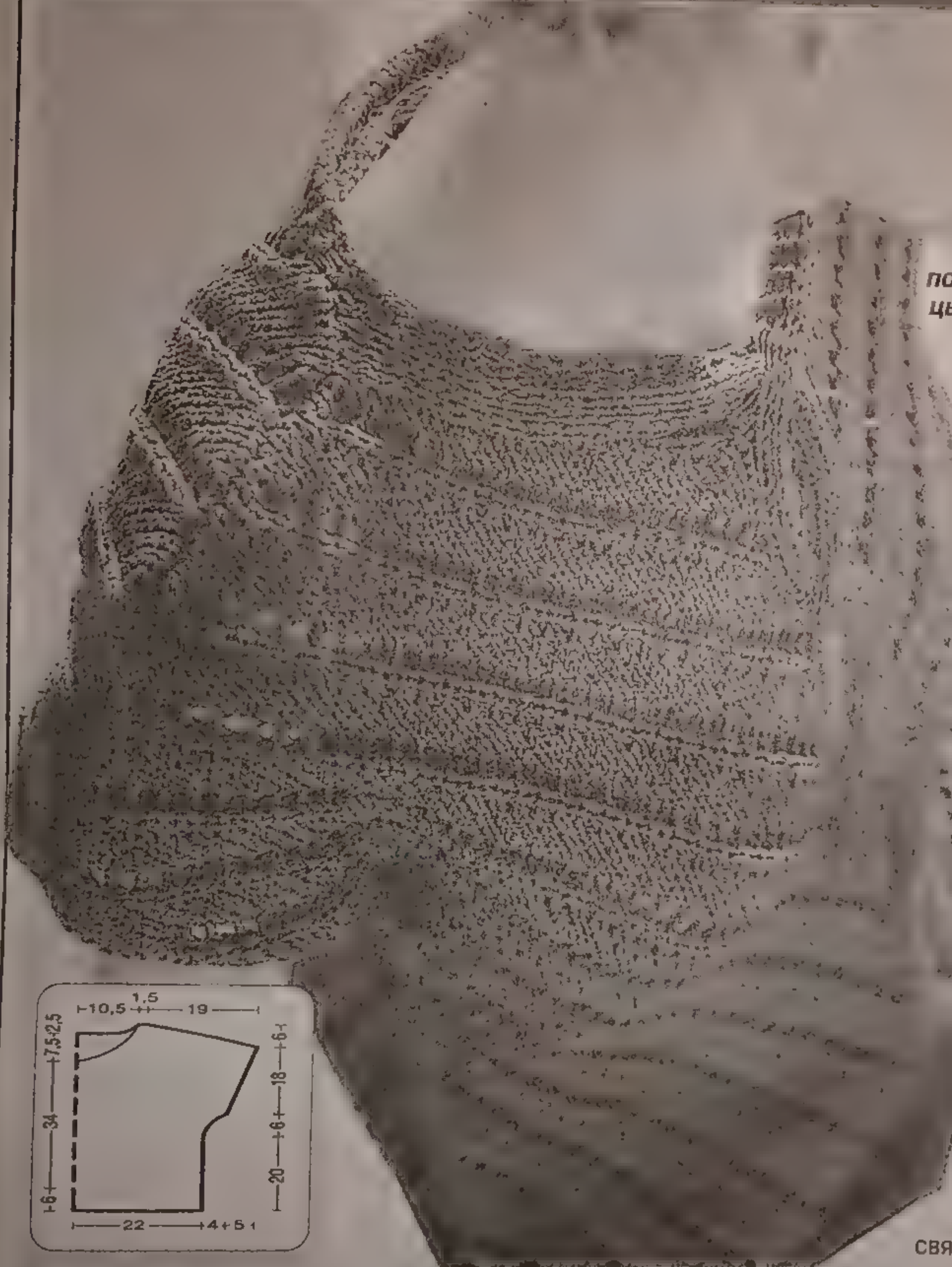
Узелковый кромочный край: в каждом ряду 1-ю п. снимать, как при лицовом вязании, последнюю петлю провязывать лицевой.

Платочная вязка: лицевые и изнаночные ряды — лицевые петли.

Ажурный узор с «косой»: вязать по схеме. Числа справа обозначают лицевые ряды. В изнаночных рядах петли вязать по рисунку и согласно условным обозначениям, накиды — изнаночными. До 18-го р. вязать раздельно, сначала на петлях правой половины схемы, затем на петлях левой половины схемы, как показано. В 19-м р. петли соединить вместе. Для этого средние 12 п. перекрестить: последние 6 п. 1-й половины (петли от стрелки а до двойной стрелки) оставить на вспом. спице за работой, провязать согласно значкам первые 6 п. 2-й половины (петли от двойной стрелки до стрелки b), см. условные обозначения. С 20-го р. продолжить работу на всех петлях. В ширину ажурный узор вязать на петлях перед стрелкой а и после стрелки b, «косу» вязать на петлях между стрелками а и b. В высоту после 40-го р. для ажурного узора повторять с 17-го по 40-й р., для «косы» после 40-го р. повторять с 21-го по 40-й р. В рядах со 101-го по 104-й показаны убавки для V-образного выреза, приведены лицевые и изнаночные ряды. Числа справа обозначают лицевые ряды, числа слева — изнаночные ряды.

Плотность вязания: 16 п. х 25 р. = 10 х 10 см, связано ажурным узором с «косой» спицами № 6.

Спинка с рукавами: сначала вязать двумя частями, набрав для каждой по 38 п. на спицы № 5 и провязав по 1 изнаночному ряду лицевыми петлями, в дальнейшем эти ряды в расчет рядов не входят. Затем вязать спицами № 6 ажурный узор с «косой» сначала от кром. петли до двойной стрелки, затем от двойной стрелки до последней кром. петли, как описано выше. На схеме обе половины приведены полностью. После 19-го р. узора на спицах 76 п. Через 20 см = 50 р. от начала ажурного узора с «косой» для скруглений рукавов кимоно прибавить с обеих сторон по 1 п., затем в



каждом 4-м р. 2 раза по 1 п. и в каждом 2-м р. еще 3 раза по 1 п. = 88 п. Через 6 см = 16 р. от начала округлений сделать с обеих сторон по метке. Для скосов рукавов прибавить с обеих сторон в 5-м р. от меток по 1 п., затем в каждом 4-м р. 5 раз по 1 п. и в каждом 6-м р. 2 раза по 1 п. = 104 п. Все прибавляемые петли последовательно включать в ажурный узор. Через 18 см = 46 р. от конца округлений закрыть с обеих сторон для плечевых скосов по 2 п., затем в каждом 2-м р. еще 1 раз по 2 п., 2 раза по 3 п., 3 раза по 5 п. и 1 раз по 6 п. Одновременно с 5-й плечевой убавкой закрыть для горловины средние 32 п. и обе стороны закончить раздельно. Для закругления выреза закрыть с внутреннего края в каждом 2-м р. 1 раз 3 п. и 1 раз 2 петли.

Перед с рукавами; вязать, как спинку, но с V-образным вырезом. Для этого сразу после 5-го перекрещивания (= 100-й р.) петли разделить посередине и обе стороны вязать раздельно с узелковыми кромочными краями. С внутреннего края убавки для скоса выреза начать со 101-го р. как показано на схеме, и после 104-го р. эти 4 р. повторить еще 5 раз. Всего в течение 24 р. убавляется 18 п. Сбоку продолжать ажурный узор. Плечевой скос с внешнего края выполнить на той же высоте, что и на спинке, оставив последние 3 п. К этим 3 п. с внешнего края прибавить кром. петлю и на 4 п. вязать для бейки еще 10,5 см платочной вязкой с узелковым кромочным краем. Затем петли закрыть. Вторую сторону закончить симметрично.

Сборка: детали наколоть на выкройку, увлажнить и оставить до высыхания. Выполнить швы рукавов-плеч. По краям рукавов набрать на круговые спицы по 66 п. и вязать для узких планок по 1 изнаночному ряду лицевыми петлями. Затем петли закрыть лицевыми. Выполнить боковые швы, включая планки. Выполнить задний шов бейки. Бейку вшить в горловину спинки.

Условные обозначения

- + — кромочная петля
- — лицевая петля
- — изнаночная петля
- — 1 накид
- ▲ — 2 п. провязать вместе лицевой
- ▼ — 2 п. провязать вместе с наклоном влево: 1 п. снять, как при лицевом вязании, следующую петлю провязать лицевой и протянуть через нее снятую петлю
- — 1 п. платочной вязки: лиц. и изн. ряд — лиц. петля
- — 12 п. перекрестить направо: 6 п. оставить на вспом. спице за работой, следующие 6 п. провязать: 4 лиц., 1 изн. и 1 лиц., затем 6 п. со вспом. спицы провязать: 1 лиц., 1 изн. и 4 лиц.
- — перекрестить 12 п.: 4 п. оставить на 1-й вспом. спице перед работой, следующие 4 п. оставить на 2-й вспом. спице за работой, 4 лиц., затем 4 п. со 2-й вспом. спицы провязать: 1 изн., 2 лиц. и 1 изн. и 4 п. с 1-й вспом. спицы провязать лицевыми.



Отличающиеся данные для размера 40 приведены в скобках. Если стоит только одно число, то оно относится к обоим размерам.

Вам потребуется: лентовидная пряжа «Schoeller»/«Esslinger»/«Bermuda» (51% хлопка, 49% полиакрила; 79 м/50 г) — 250 (300) г бежевой; спицы № 7.

Платочная вязка: лицевые и изнаночные ряды — лицевые петли.

Узелковый кромочный край: в каждом ряду 1-ю п. снимать, как при лицевом вязании, последнюю петлю провязывать лицевой.

Плотность вязания: 16 п. х 29 р. = 10 х 10 см, связано платочной вязкой.

Спинка: набрать 66 (72) п. и вязать платочной вязкой с узелковыми кромочными краями. Через 27 см = 78 р. от начального ряда убавить с обеих сторон для пройм по 1 п.: в начале ряда 3-ю и 4-ю п. провязать вместе лицевой, в конце ряда последние 3-ю и 4-ю п. провязать вместе лицевой скрещенной. Эту убавку повторить 10 (12) раз в каждом 2-м р. = 44 (46) п. Одновременно через 7 (8) см = 20 (24) р. от начала пройм для выреза каре закрыть средние 28 (30) п. и обе стороны закончить раздельно. Через 13 см = 38 р. от начала горловины закрыть оставшиеся 8 п. плеча.

Перед: вязать, как спинку.

Сборка: детали наколоть на выкройку, увлажнить и оставить до высыхания. Выполнить швы.

ВЕСТА-М В АЖУРЕ

РЕСТА-

Сочетание нежного трикотажа и воздушной сетки: легкая маечка и сетчатые рукава к стильному топу.

Схема I

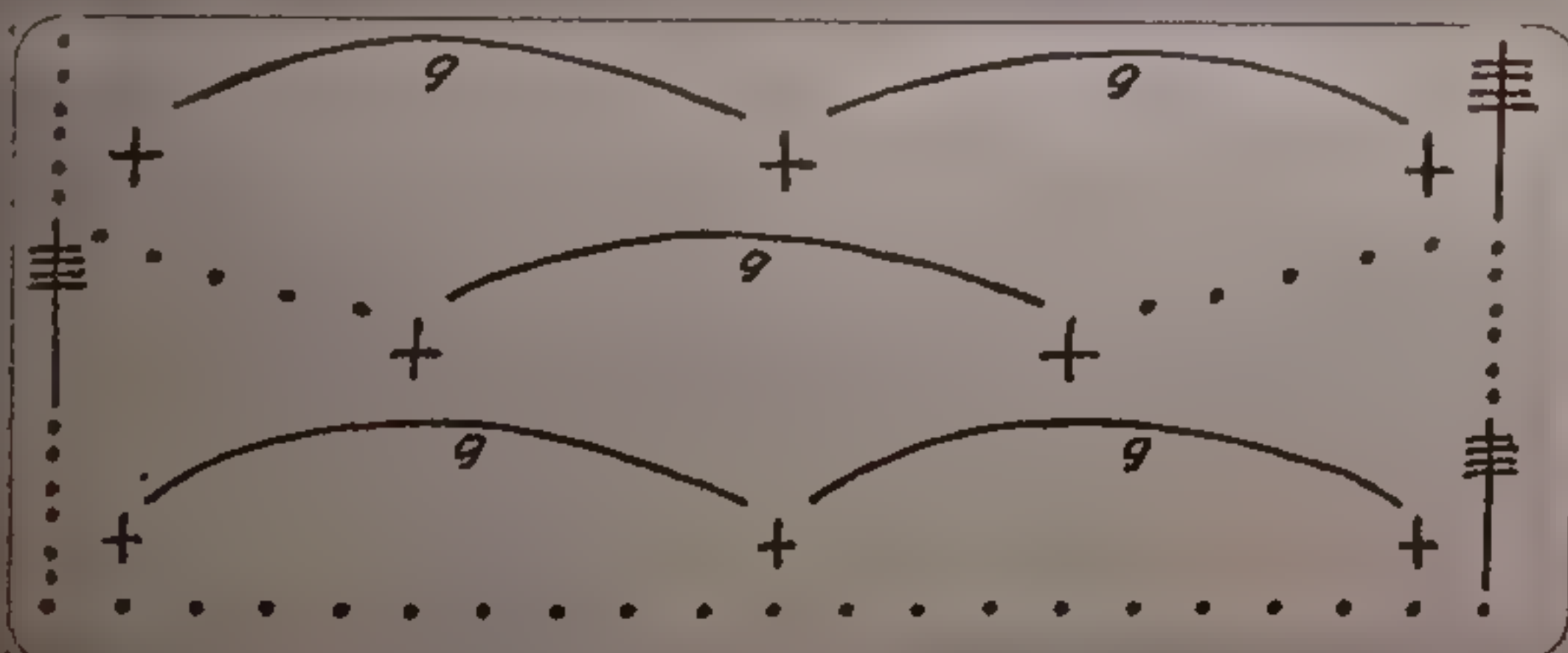
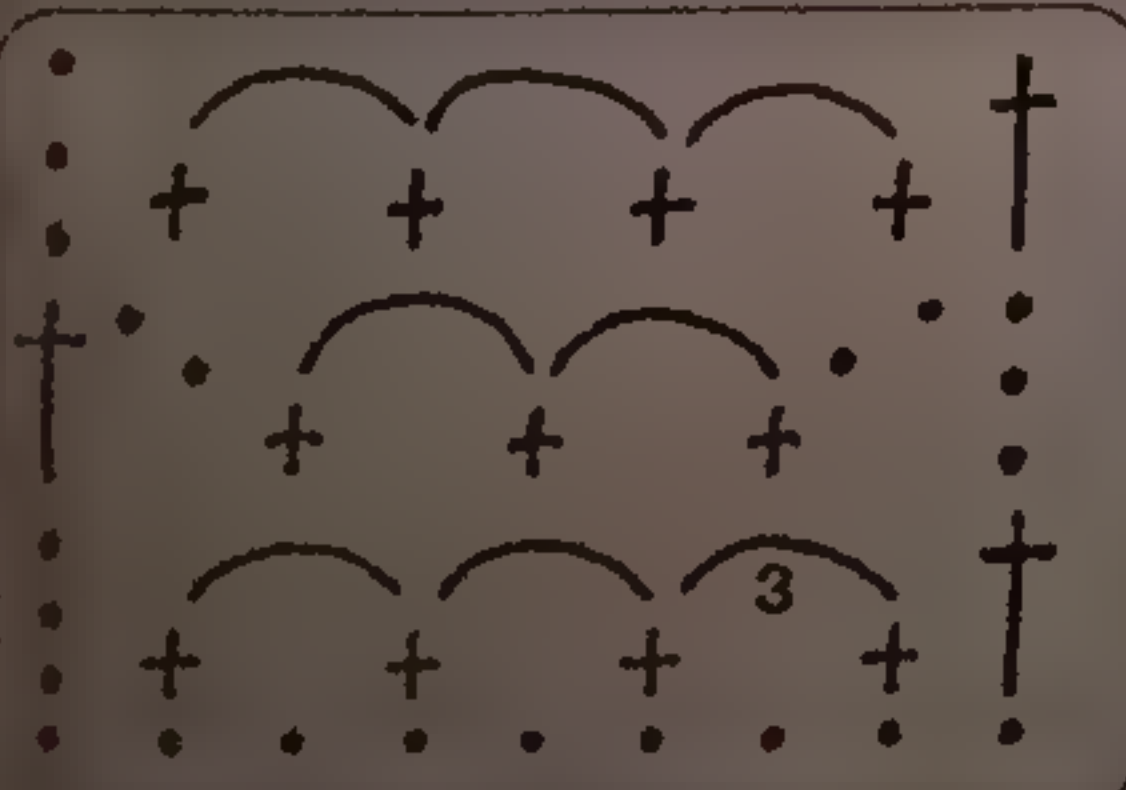


Схема II



Условные обозначения

- - воздушная петля (в. п.)
- + - столбик без накида (ст. б. н.)
- † - столбик с 1 накидом (ст. с 1 н.)
- # - столбик с 4 накидами (ст. с 4 н.)
- 9 - арка из 9 в. п. (схема I)
- 3 - арка из 3 в. п. (схема II).

Сетчатая маечка. Вам понадобится 70-100 г хлопчатобумажной пряжи (в зависимости от длины изделия и толщины пряжи). Количество петель начальной цепочки должно быть кратно $9 + 1$ в. п. + 2 кромочные. Например, цепочка из 118 в. п. + 2 кромочные = 120 в. п. Выполните один ряд ст. б. н., затем вяжите по схеме I. Выкройкой для данной модели послужит трикотажная маечка, в ансамбле с которой вы будете носить сетчатую.

Сшейте плечевые и боковые швы. Один из способов соединения деталей был показан в газете «Веста-М» № 4/2004. Горловину и проймы обвяжите 1 рядом ст. б. н.

Рукава к топу. Количество петель начальной цепочки для рукава должно быть кратно $2 + 1$ в. п. + 2 кромочные. Для рукава наберите цепочку из 51 в. п. + 2 кромочные = 53 в. п., провяжите 3 ряда ст. б. н. Далее продолжите вязание по схеме II (25 арок из 3 в. п.), при этом для скосов прибавьте с обеих сторон 10 арок: 10 раз по 0,5 арки в каждом 5-м ряду, затем 10 раз по 0,5 арки в каждом 4-м ряду. Готовый рукав сшейте и обвяжите по верхнему краю 3 рядами столбиков без накида.

Рубрику ведет
Светлана ПЕРЕВОЗЧИКОВА

ШЛЯПЫ, КЕПИ, ПАНАМЫ

На вопрос о том, без какого предмета одежды нельзя обойтись в самый жаркий месяц лета, Кэмерон Диас, Бритни Спирс, Николь Кидман, Бейонс и другие знаменитости в один голос ответили: «Без красивой шляпы или стильной кепочки!»

Шляпки, панамы и кепи снова вернулись, и как раз вовремя. В самых модных магазинах Лондона, Парижа и Милана все эти головные уборы идут нарасхват. Модели выполнены из тканей с яркими рисунками и дополнены всевозможными привлекающими внимание украшениями, а наиболее актуальные из них — разноцветные перья и цветы. Модницам предлагается широкий выбор фасонов: романтическим натурам — широкополые шляпы из ткани и соломы, спортивным девушкам — кепи, козырьки и бейсболки, любительницам приключений и авантур — настоящие ковбойские шляпы, элегантным дамам — шляпы с высокой тульей, похожие на мужские. Летом никому не воспрещается выглядеть свободно, раскованно, беззаботно и даже легкомысленно. Поэтому самое главное правило в комбинировании головного убора с остальной одеждой — «чтобы не было скучно». Например, ковбойская шляпа будет замечательно смотреться с бикини, а простой джинсовый сарафанчик можно дополнить яркой кепочкой, а прикрепив к ней крупную брошь или пряжку, вы можете еще больше расцветить свой наряд.

Шляпка может сделать вас в десять раз моложе, в десять раз красивее и в миллион раз более стильной и модной при условии, что вы выбрали именно ту, которая вам подходит.

КАКУЮ ШЛЯПКУ ВЫБРАТЬ?

ВСЕ ДЕЛО В ФОРМЕ

Девушкам с круглым лицом больше всего подойдут высокие шляпы и кепки, а тем, у кого лицо овальное или продолговатое, — плоские модели.

Если у вас широко посажены глаза, вам подойдет практически любой фасон. Если глаза посажены близко, вам лучше носить широкополые шляпы, надвинутые низко к линии бровей. Женщинам маленького роста не рекомендуется выбирать плоские широкополые шляпы.

КЕПИ, КЕПКИ, КЕПОЧКИ

Наиболее выгодный фасон, подходящий практически всем, — кепка в стиле «ретро» с высокой тульей, которую при желании запросто можно сделать плоской. В моде и плоские кепи-канголы, и бейсболки.

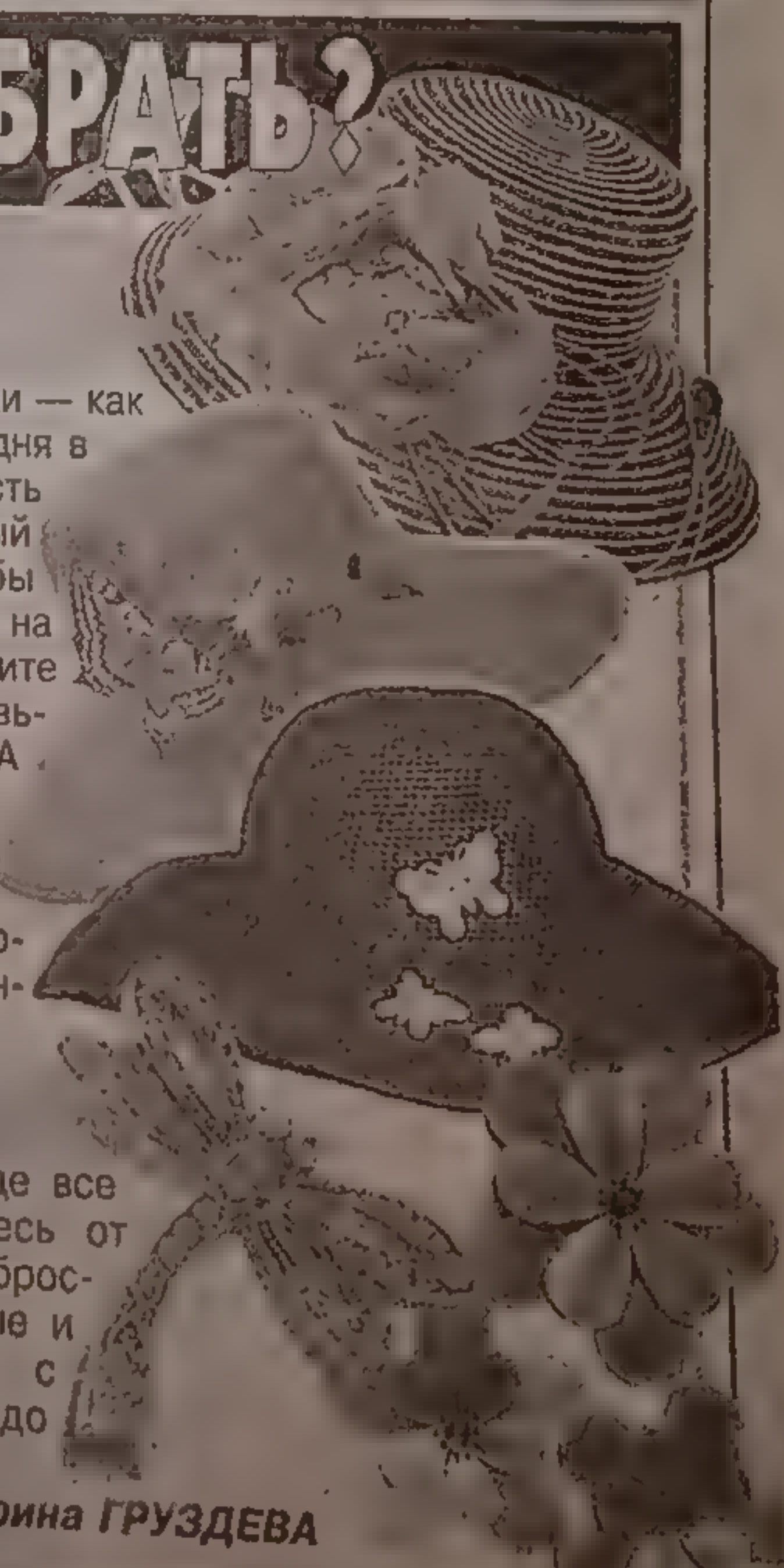
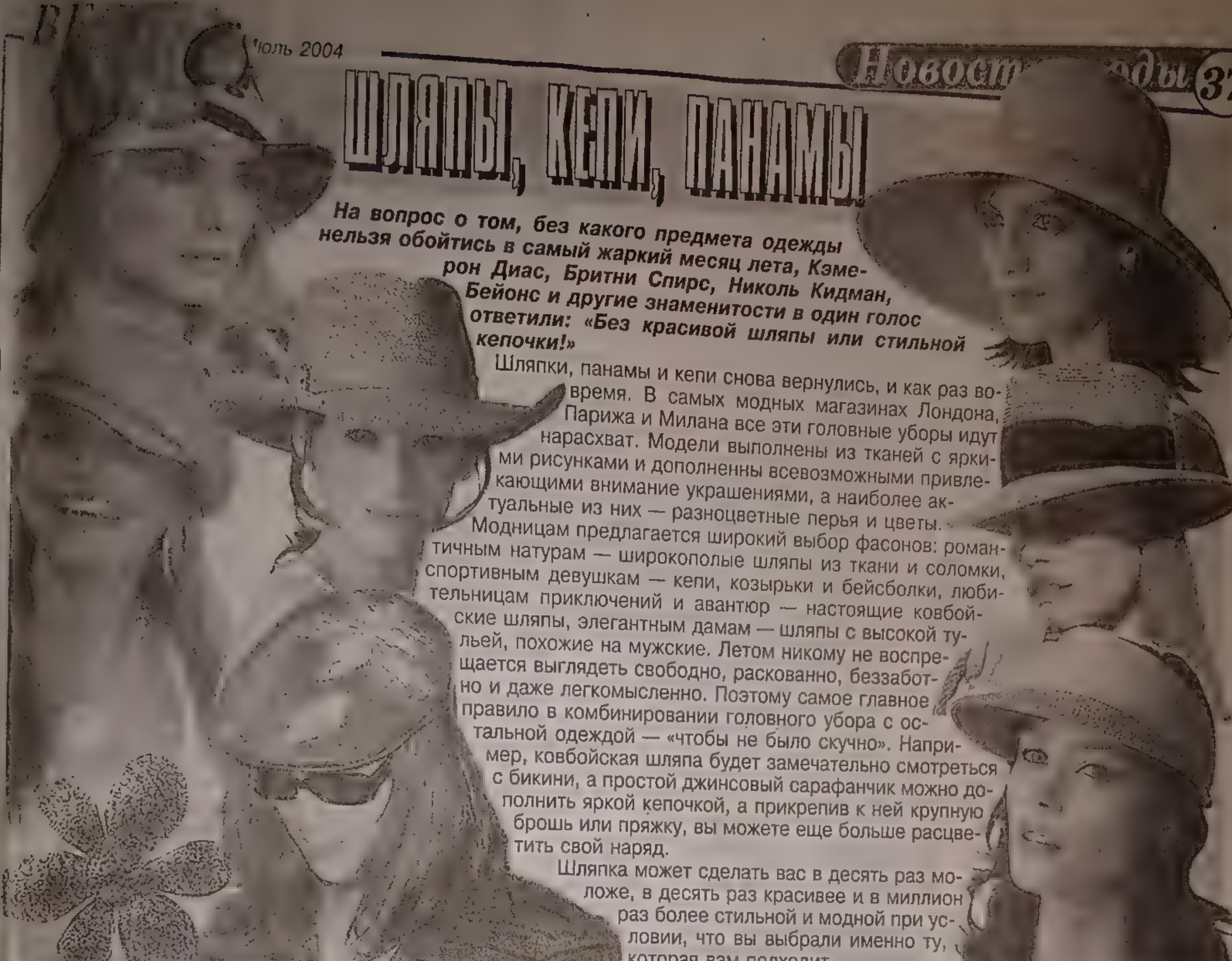
ХОРОШО ЗАБЫТОЕ СТАРОЕ

Шляпа вашей бабушки — как раз то, что надо. Сегодня в моде винтажный, то есть старинный, антикварный стиль. Для того чтобы реанимировать цветы на старой шляпке, подержите их над паром и расправьте лепесточки руками. А можно украсить шляпку по-новому: прикрепите к ней красивую брошь, перышки, оберните тулью бусами, лентами или шарфом.

СМЕЛЕЕ!

Сегодня, когда в моде все яркое, не отказывайтесь от насыщенных цветов и броских украшений. Скучные и серые тона можно с легкостью забыть до будущей зимы.

Подготовила Марина ГРУЗДЕВА



ЗАМКИ И карманы

Какие детали лучше всего подчеркивают спортивный стиль одежды? А какие сделают нарядным платье простого кроя? Конечно, замки и карманы. Они в этом сезоне снова в моде.

1 Контрастная застежка-молния делает привлекательным платье из эластичного трикотажа. Небольшой объем в груди дает сборка около молнии. Рукав узкий, длиной три четверти.

2 Приталенный топ-корсаж выполнен в стиле сафари. Спереди и сбоку застежки-молнии, клапаны карманов на кнопках, жесткий пояс продет в шлевки на талии. Дополняют топ брюки-капри, в каждую брючину которых внизу вшито по две вертикальные молнии.

3 Платье-сарафан — любимая многими летняя одежда. Приталенный сарафан длиной чуть выше колен с двойными бретельками-спагетти. Верхняя обтачка горловины украшена блестящими кнопками, прорезные карманы на молниях, а для удобства при ходьбе юбка высоко разрезана.

4 Оригинально выполнено платье полу-прилегающего силуэта. Асимметричные диагональные разрезы, расположенные вверху платья и от талии к бедру, проходят поперек по всему изделию и соединяются молниями. За счет асимметричного кроя на одном плече образуется небольшой рукав-крылышко.

5 Комплект из плащевой ткани зрительно изменяет фигуру. Короткий, плотно облегающий топ с узкими бретельками застегивается спереди на молнию с двумя бегунками, сверху застежка фиксируется кнопкой, по бокам двойные карманы в рамку на молнии и накладные с клапанами на кнопках.

Юбка, длиной чуть выше щиколотки узкая, сзади шлица, спереди застежка-молния по всей длине. Сборку юбки три вида карманов: подкройные в швах, прорезные на молнии и накладные карманы-портфели с клапанами на пряжках. Все швы комплекта отстрочены. Цветным пятном на однотонной модели служит широкий декоративный пояс с ярким растительным рисунком.

3

4

5

ГОРОШЕК

Популярнейшие рисунки нового сезона — полоска и горошек. Изменились лишь их пропорции, ритм, цветовая гамма и соотношение гладких поверхностей и рисунка. Благодаря этому женщины разной комплекции и любого возраста смогут оказаться в авангарде моды. Часто используются композиции из нескольких тканей-компаньонов с любым фоном и масштабом рисунка. Разнообразие достигается за счет использования таких женственных деталей, как рюши и оборки. Очень модны всевозможные подрезы, подчеркнутые рюшами.

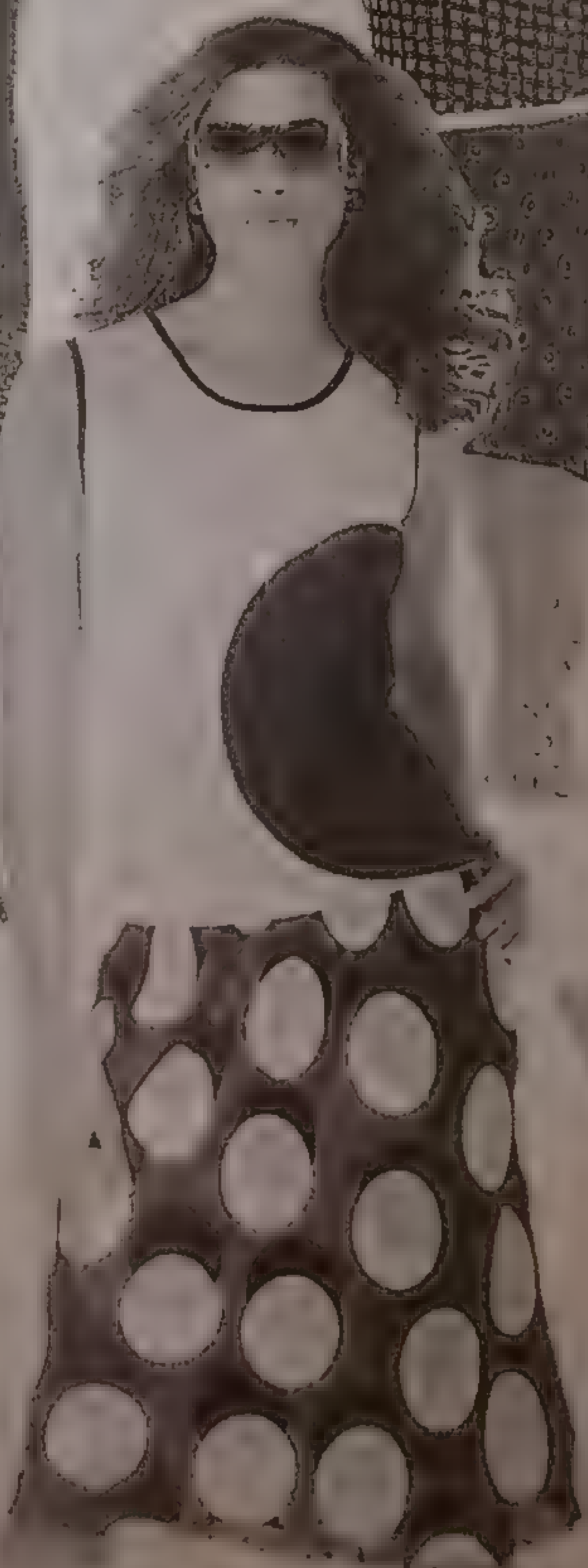
1 Платье-сарафан на тонких бретельках выполнено из ткани в горошек, приталивание достигнуто за счет выточек и асимметричного подреза, от колена книзу — вставные клинья, образующие «хвост русалки». Бретельки, подрезы и низ платья спереди украшены двойным рядом оборок, выполненных из полупрозрачного крепа с рисунком в мелкий горошек.

2 Юбка, уместная везде и в любое время, сшита из тканей в горошек различной величины. Узкая юбка выкроена углами спереди и сзади и украшена широкими двойными оборками, выкроенными по косой и расположенными по диагонали.

3 Комплект, составленный из асимметричных фрагментов нескольких расцветок, выдержанных в одной цветовой гамме. Топ с глубоким вырезом горловины, без рукавов. Низ топа выкроен по диагонали. Юбка узкая, длиной до середины икры. Все детали

комплекта соединяются и зрительно разделяются с помощью контрастной тесьмы разной ширины.

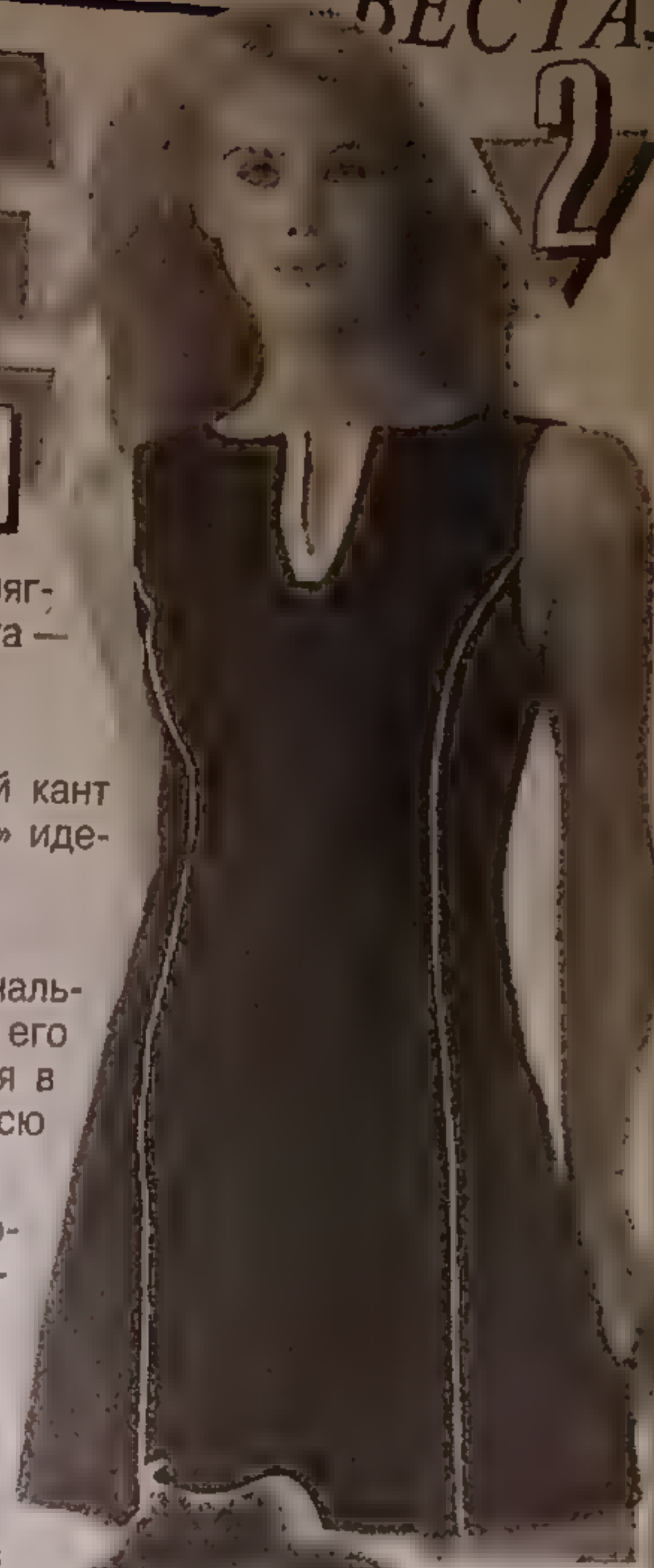
4 Комбинированный комплект из двух различных по фактуре и рисунку тканей. Укороченный топ полуприлегающего силуэта с круглым вырезом горловины выполнен из трикотажа. Украшением служит асимметричная вставка контрастного цвета в форме большого круга, подчеркивающего мотив горошка. Горловина и проймы обтачаны бейкой в цвет вставки. Двойная юбка из шифона в крупный горох выкроена по косой из двух тканей (с темным горохом на светлом фоне и светлым горохом на темном фоне). Таким образом, даже минимальное несовпадение рисунка создает стереоэффект.



ЛЕТНИЕ ПЛАТЬЯ



1 Округлые линии кроя этого мини-платья в стиле 60-х смягчают строгость одного из самых модных узоров этого лета — клетки.

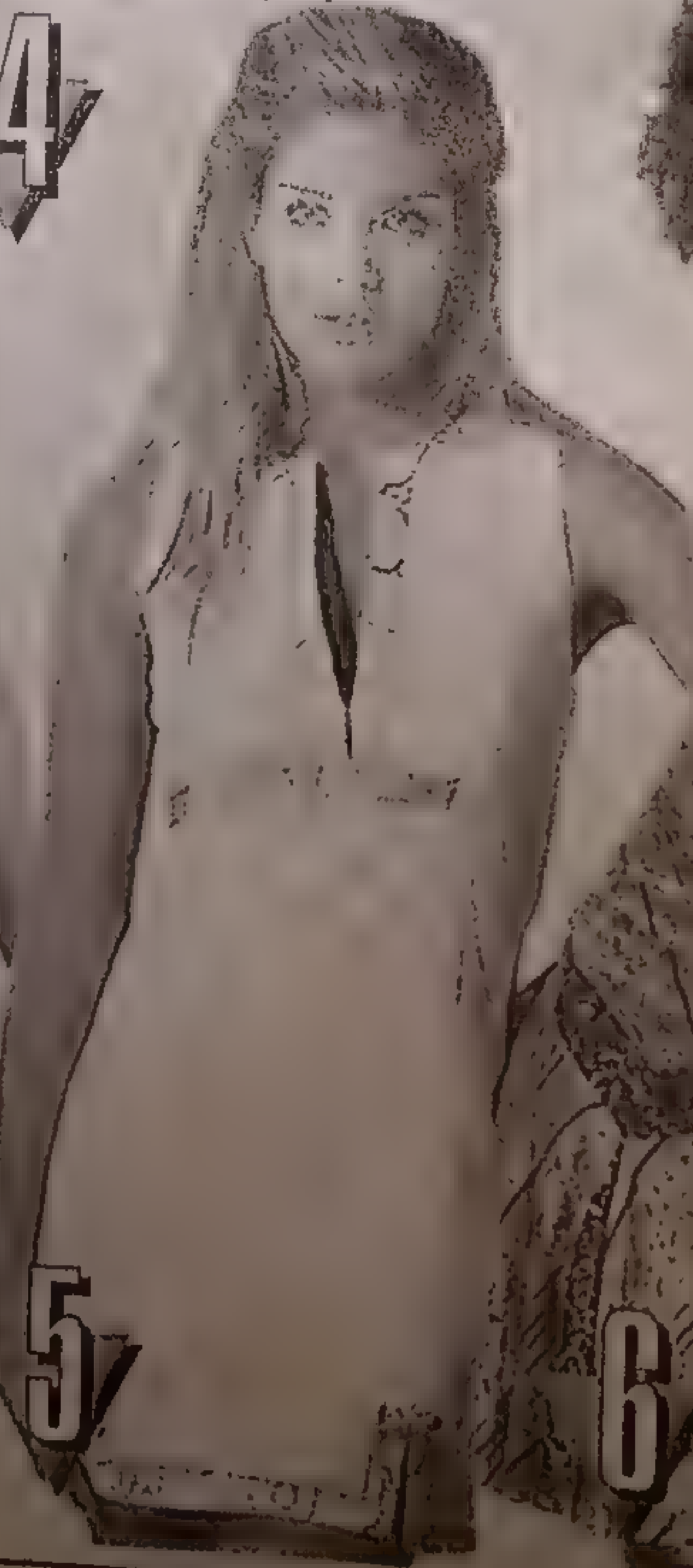
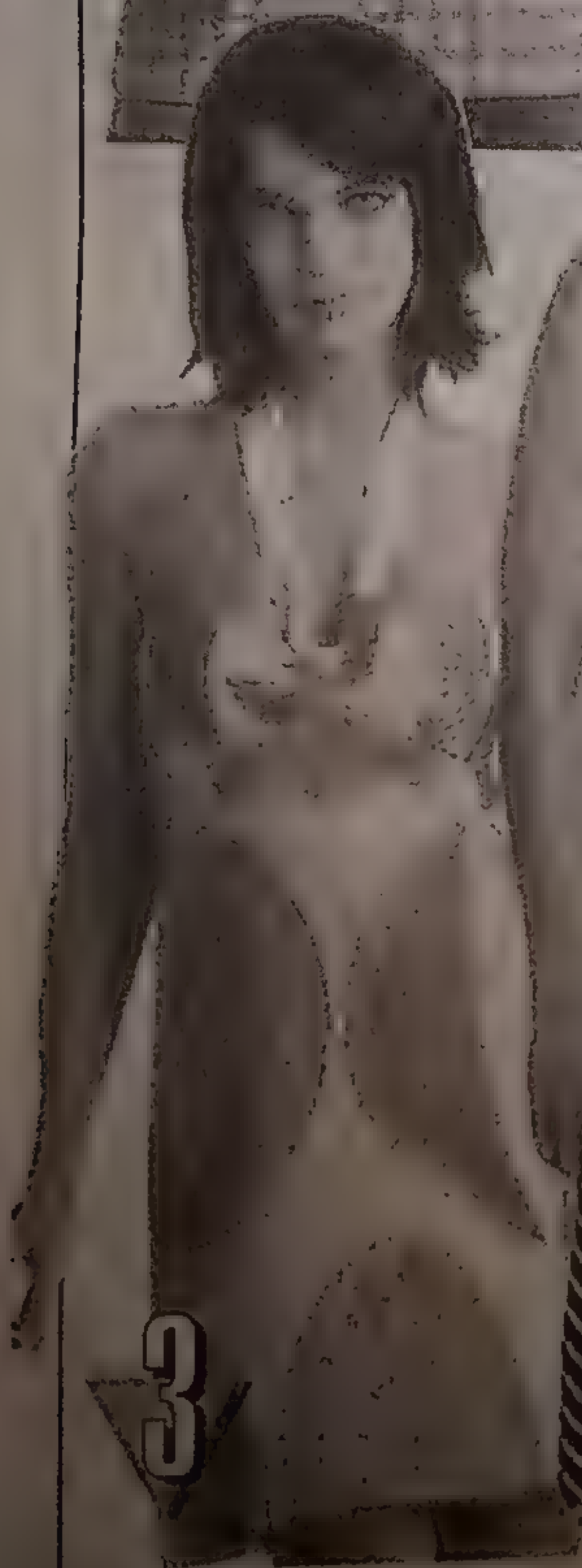


2 Платье из трикотажа в спортивном стиле. Контрастный кант принимает далеко не последнее участие в «построении» идеальной фигуры.

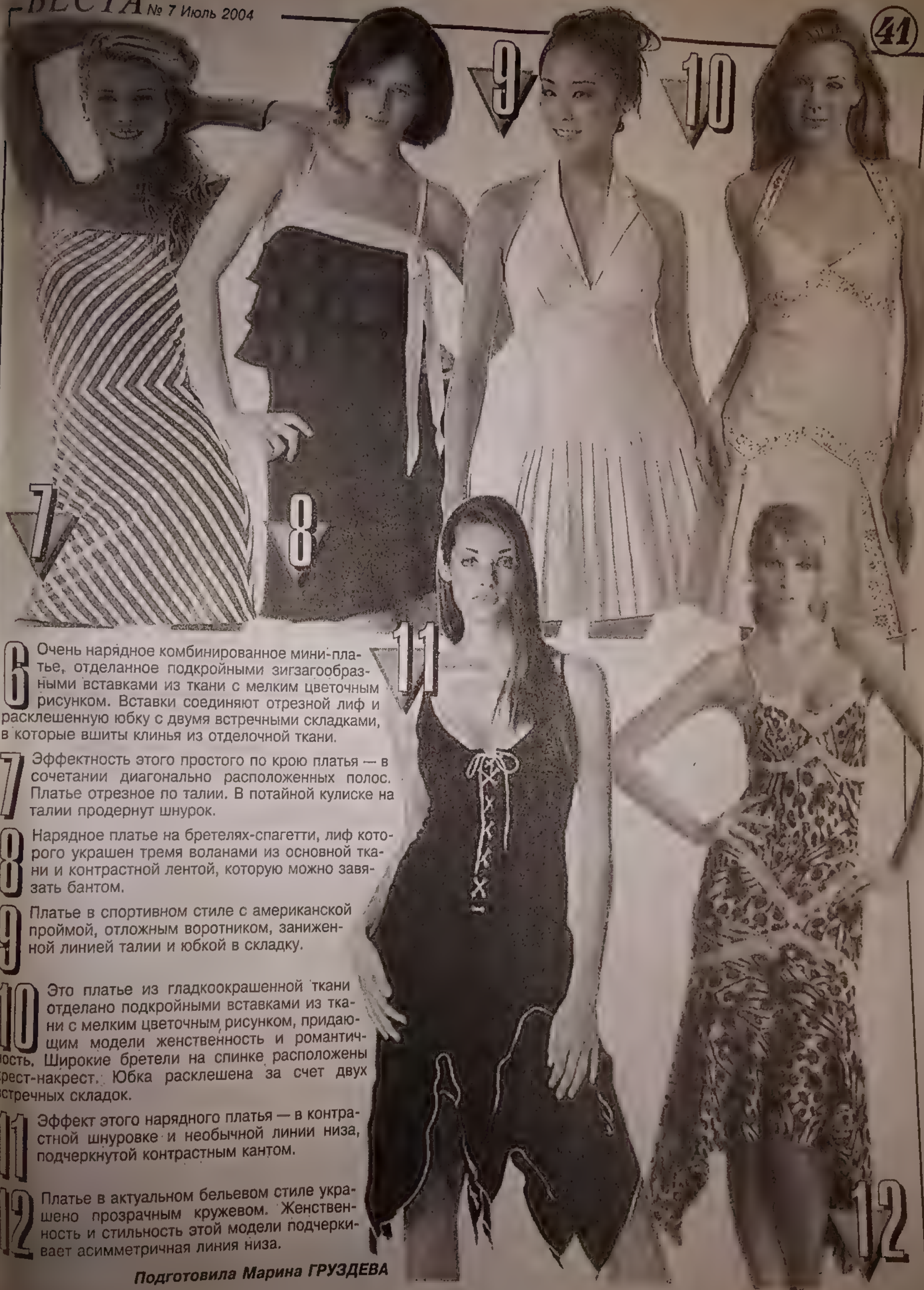
3 Неоспоримые преимущества этой модели — оригинальный покрой, комфортность и модная расцветка, а его «изюминка» — бритель-петля, которая прикрепляется в центре лифа и проходит сзади по шее, оставляя всю спину открытой.

4 Эффектность этой модели в игре поперечных и диагональных полос ткани с эластичными волокнами.

5 Стильное мини-платье с глубоким узким разрезом спереди от горловины до завышенной линии талии. Платье отделано широким кантом из ткани с цветочным рисунком.



л
х
в
и
м
с
л
т
н
с
р
н
л
«
л
м
к
д
д
н
т
ч
с
о
в
н
х
б
д
р
о
п
т
ц
ж
з
б
а
б
д
а
(м
не
кл
ру
ма
ки
ск
дл
на
на
по
ра



6 Очень нарядное комбинированное мини-платье, отделанное подкройными зигзагообразными вставками из ткани с мелким цветочным рисунком. Вставки соединяют отрезной лиф и расклешенную юбку с двумя встречными складками, в которые вшиты клинья из отделочной ткани.

7 Эффектность этого простого по крою платья — в сочетании диагонально расположенных полос. Платье отрезное по талии. В потайной кулиске на талии продернут шнурок.

8 Нарядное платье на бретелях-спагетти, лиф которого украшен тремя воланами из основной ткани и контрастной лентой, которую можно завязать бантом.

9 Платье в спортивном стиле с американской проймой, отложным воротником, заниженной линией талии и юбкой в складку.

10 Это платье из гладкоокрашенной ткани отделано подкройными вставками из ткани с мелким цветочным рисунком, придающим модели женственность и романтичность. Широкие бретели на спинке расположены крест-накрест. Юбка расклешена за счет двух встречных складок.

11 Эффект этого нарядного платья — в контрастной шнуровке и необычной линии низа, подчеркнутой контрастным кантом.

12 Платье в актуальном бельево-м стиле украшено прозрачным кружевом. Женственность и стильность этой модели подчеркивает асимметричная линия низа.

Подготовила Марина ГРУЗДЕВА

20 СЕКРЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ВЫГЛЯДЕТЬ НА ПЛЯЖЕ БОЛЕЕ СТРОЙНОЙ

При одной мысли о том, что вам придется выйти на пляж в купальнике, у вас портится настроение? Мы поможем вам выглядеть стройной, даже если, несмотря на все усилия, диеты и упражнения, вам не удалось добиться идеальной фигуры.

КУПАЛЬНИК Чтобы зрительно уменьшить объем ягодиц, низ вашего бикини должен быть темным и простым по крою, без деталей. А верх, наоборот, ярким, с рисунком и иметь привлекающие внимание детали в виде пуговиц, пряжек и других декоративных элементов. Это позволит сместить акцент на верхнюю часть туловища.

Чтобы скрыть выдающийся животик, выбирайте купальник-танкини, низ которого представляет собой обычные трусики-бикини, а верх — маечку длиной до бедер. Причем лиф маечки должен быть укреплен косточками, которые помогут обозначить грудь и отделить ее от живота, чтобы они не выглядели как одно целое.

ПЛЯЖНАЯ СУМКА Яркая, необычная, привлекающая внимание сумка способна отвлечь взгляды от того, что вы хотите скрыть. Выбирайте такую сумку, чтобы в ней поместилось все, что нужно, но сама она при этом не раздалась вширь. Возможно, вам удастся спрятать за ней какую-то часть своего тела.

ПАРЕО Правильно завязав парео, можно скрыть проблемные зоны. Кери Кэмпбелл, стилист из Нью-Йорка объясняет: «Если у вас красивая талия, а бедра оставляют желать лучшего, завяжите парео немного ниже талии, сместив узел вбок; вы скроете бедра, но приоткроете живот, а ноги будут видны в разрезе парео при движении».

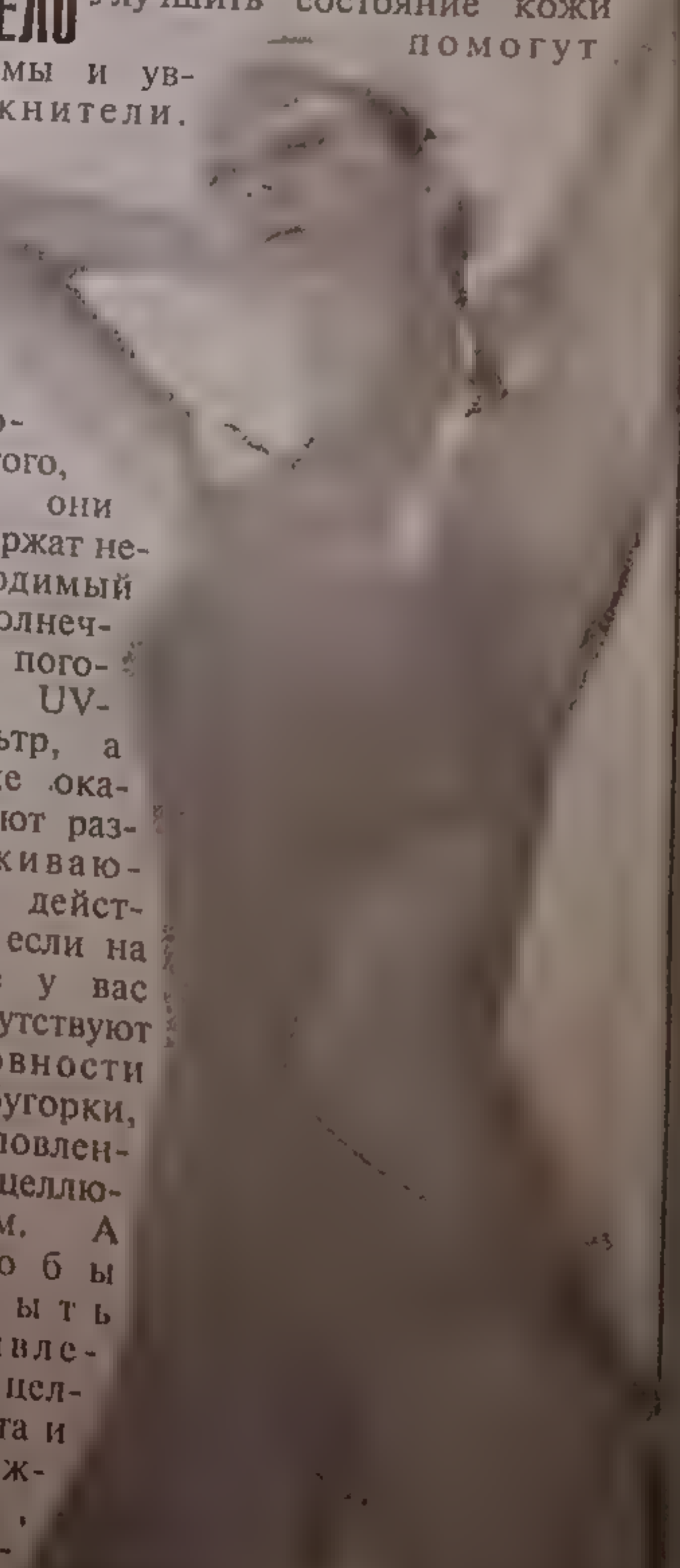
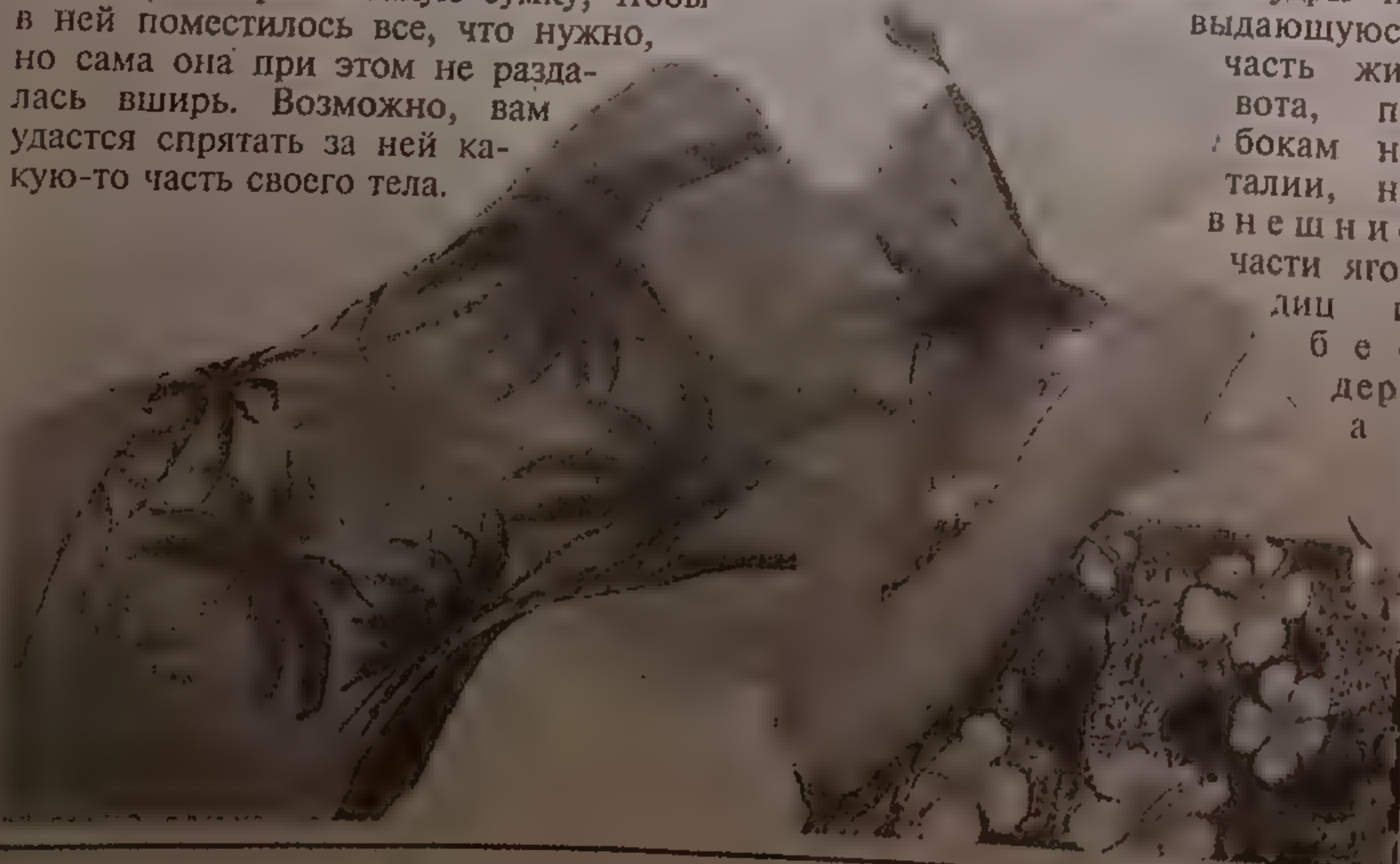
ПОЛОТЕНЦЕ Для похода на пляж выбирайте самое широкое полотенце, которое только сможете найти. Если на большой тарелке порция еды кажется меньше, то на большом полотенце вы будете выглядеть более стройной.

ЗАГАР Известно, что загар скрывает полноту. Поэтому, прежде чем появиться на пляже, воспользуйтесь автозагаром. Стилист из курортного местечка Сан-Тропе во Франции Эжен Де Флер советует нанести немного бронзовой пудры на

также на слишком полные икры и плечи. Оттенив таким образом проблемные места, вы сможете создать иллюзию более стройной фигуры.

ТЕЛО Улучшить состояние кожи кремы и увлажнители.

Кроме того, все они содержат необходимый в солнечную погоду UV-фильтр, а также оказывают разглаживающее действие, если на коже у вас присутствуют неровности и бугорки, обусловленные целлюлитом. А чтобы скрыть проявления целлюлита и растяжки, воспользуйтесь



пользуйтесь косметикой для тела. Просто замаскируйте дефекты с помощью смеси двух частей своего любимого увлажняющего и одной части тонального крема. Просто нанесите его руками на проблемные места.

ПОХОДКА Выходя из воды, не спешите и не пытайтесь сразу полностью прикрыть тело полотенцем. Это обязательно привлечет внимание окружающих и приведет в движение все лишние складки на вашем теле. Выпрямитесь — и вы моментально будете выглядеть более стройной. Постарайтесь двигаться с достоинством, расправив плечи и демонстрируя красивую осанку. Только так вы сможете произвести впечатление уверенного в себе человека, а не окружающие заметят именно это, а не размеры вашего тела. Опушенные плечи и голова, втянутая в плечи, заставляют живот невольно выдаваться вперед и округляться, кроме того, сгорбившись, вы становитесь ниже ростом. Так что поднимите голову, расправьте плечи и подтяните живот и ягодицы.

МЕСТО РАСПОЛОЖЕНИЯ Выбирая место на пляже, подойдите к этому ответственно. Ведь, если вы расположитесь рядом с кафе, вам не избежать пристальных оценивающих взглядов всех, кто будет проходить мимо. В их сознании установится четкая связь между вашим присутствием и едой, и они, скорее всего, заметят ваши размеры. Располагайтесь поближе к воде, так чтобы вам не пришлось долго идти к своему полотенцу. А еще лучше, если вы займете место рядом с более полным человеком, чем вы сами.

ПОЗА Специалист по языку телодвижений, мимике и жестам Роберт Фиппс утверждает, что психологически, для мужчин не так важны размеры тела женщины, как его пропорциональность. Можно

сделать фигуру зрительно более пропорциональной, если принять определенную позу. Стоять наиболее выгодно так, чтобы вес тела был перемещен на одну ногу, нога немного отставлена в сторону, а рука лежала на бедре.

БЕДРА Прежде чем расположиться на полотенце, незаметно выровняйте в песке небольшие углубления для бедер и ягодиц. Когда вы ляжете на полотенце, лишний объем на ваших проблемных местах займет эти углубления и не будет выпирать. Загорайте лежа на спине. Это самое выгодное положение для большинства людей: ваше тело вытягивается в струнку и кажется более ровным и плоским.

щинам выбирать прически с градуированными прядями по обеим сторонам лица и зачесывать их вперед, на лицо. Самая большая ошибка — сильно стянутый конский хвост. Собирая волосы в пучок или хвост, никогда не стягивайте его слишком сильно и всегда оставляйте свободными концы.



НОГТИ Не экономьте деньги и время на этом. Ухоженная женщина, которая следит за собой, производит более благоприятное впечатление в целом, и окружающие склонны воспринимать ее позитивнее, а может быть и стройнее.

ОБУВЬ Сандалии с поперечными перепонками на передней части стопы позволят вам зрительно уменьшить размер ноги. А вьетнамки, перепонки которых расходятся в форме буквы V, зрительно удлиняют ноги и щиколотки при этом кажутся более тонкими.

ВОЛОСЫ Скрыть пухлость лица вам поможет прическа. Стилист Лондонской парикмахерской академии Би Уотсон советует полным жен-

сколько височных прядей, которые, обрамляя лицо, будут скрадывать ненужную полноту.

ГЛАЗА Не менее важно правильно выбрать очки. Стилист из Лос-Анджелеса Сюзан Кларксон советует обладательницам круглых лиц выбирать оправы прямоугольной формы темных цветов. «Прямоугольные оправы придают лицу правильные очертания, как бы подтягивают его, — объясняет она, — кроме того, выбирая очки, обратите внимание, чтобы дужки были прикреплены к оправе как можно выше — это поможет визуально удлинить лицо.

УЛЫБКА Улыбайтесь! Как показали многочисленные исследования, люди склонны считать счастливых и радостных людей более успешными, сексуально привлекательными и красивыми.

ЗАПАХ Исследования показывают, что запах влияет на восприятие окружающих. Определенные запахи создают иллюзию легкости, в результате чего женщина, которая пользуется соответствующими духами, может казаться на целых 5 килограммов легче. Для создания собственного «стройнящего» запаха специалист по ароматерапии Розанна Тилден советует смешать 60 мг эфирного масла розы с 40 мг эфирного масла корицы и использовать эту смесь вместо духов.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО



Дачный

С помощью
простых идей,
которые легко
воплотить в жизнь,
вы сможете
обновить
и приукрасить
внутреннее убранство
вашего
дачного домика.

СВЕТИЛЬНИКИ ИЗ КУХОННОЙ УТВАРИ

Если у вас есть старая прохудившаяся посуда из нержавеющей стали или алюминия, не спешите ее выбрасывать. Кастрюли и чайники, которые вы уже собрались сдать в утиль, еще могут послужить вам в качестве декоративных светильников. Нужно всего лишь пробить в старом чайнике узор из дырочек (для этого вам понадобятся молоток и толстый гвоздь), вставить внутрь лампочку или свечу, и светильник готов!

ШТОРКА-ЖАЛЮЗИ

Оригинальную шторку на дверь, которая будет защищать ваш домик от мошкеры и комаров, но не препятствовать притоку свежего воздуха в помещение, можно сделать из ленточек. Просто разрежьте ленточку на отрезки, длиной вдвое больше высоты вашего дверного проема. Затем сложите пополам и прикрепите их к карнизу, протягивая концы в образовавшуюся петлю (вместо карниза можно использовать старую удочку).



ИНТЕРЬЕР

НАСТЕННОЕ ПАННО ИЗ ЗАСУШЕННЫХ ЦВЕТОВ И ТРАВ

Красиво оформить стену дачного домика можно с помощью природного материала, который находится буквально у вас под ногами. Предметом вашей гордости может стать это панно, выполненное прямо на стене. Засушите между газетными листами красивые цветы и травы и начинайте творить. Для начала очистите место на стене, предназначенной для панно. После этого загрунтуйте поверхность краской из аэрозольного баллончика. Когда краска высохнет, начинайте осторожно наклеивать цветы (если стены деревянные или оклеены обоями, можно использовать клей ПВА), komponуя сухоцветы в букетики. Готовое панно при желании можно оформить в виде картины, прикрепив прямо к стене рамку.



РАСПИСНЫЕ КАМНИ

Украсить дачный участок можно с помощью красиво расписанных камней. Выберите камни, у которых хотя бы одна сторона плоская. Очистите их с помощью жесткой щетки, мыла и воды и дайте высохнуть. Затем нанесите желаемый рисунок карандашом (для дачного интерьера лучше использовать растительные и цветочные мотивы, но можно дать волю своей фантазии и создать геометрические орнаменты или абстракцию в стиле поп-арт). После этого вооружитесь кисточкой (возможно, вам понадобится несколько кистей разной толщины) и краской для наружных работ. (Можно вырезать трафарет узора из бумаги и нанести краску на трафарет из аэрозольного баллончика.)

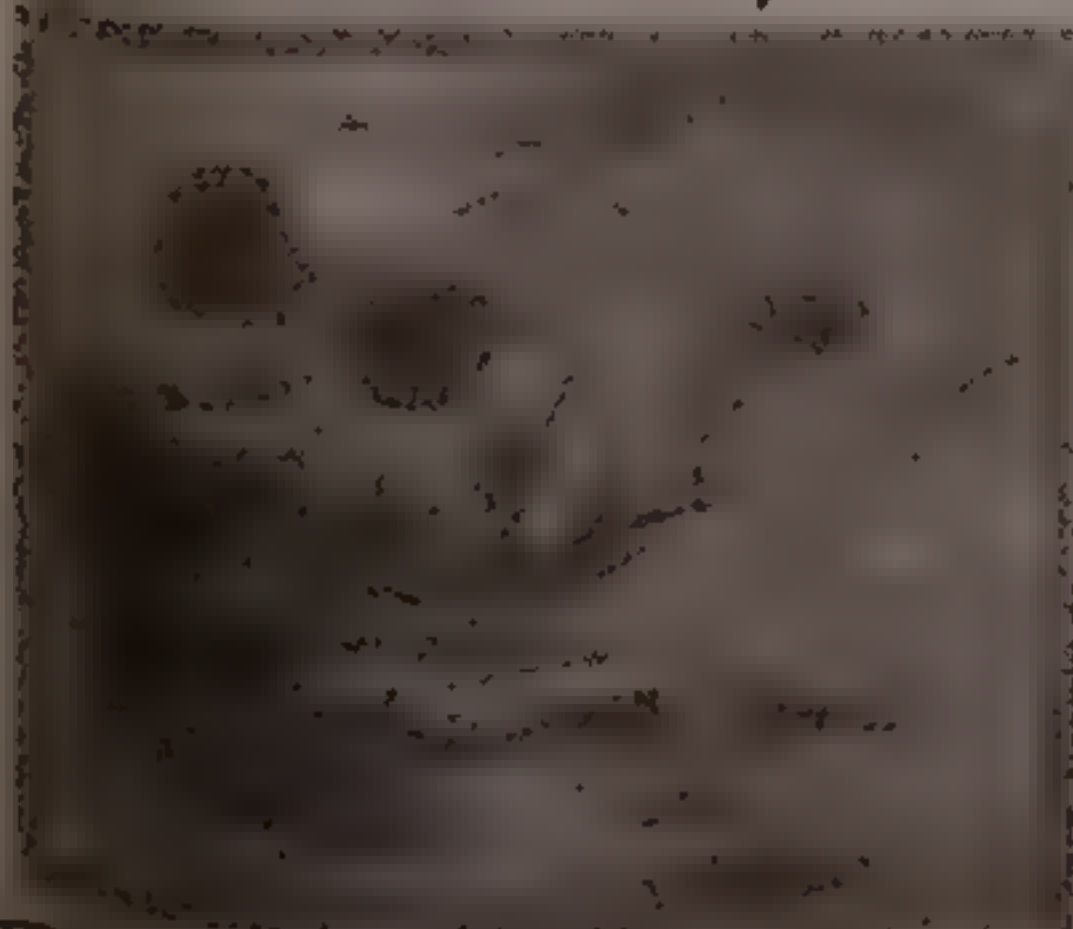


СКАТЕРТЬ С ПЕТРУШКОЙ

Скатерть для дачного стола можно украсить зеленью из собственного сада. Особенно хорошо рисунок будет смотреться на белом льне. Вам понадобится краска зеленого цвета, толстая и тонкая кисточки, ветошь (чтобы промокнуть рисунок), различные зеленые веточки. Идеально подойдут петрушка, розмарин, шалфей.

Сначала положите веточки под пресс (можно в толстую книгу) на сутки, затем с помощью толстой кисточки раскрасьте их зеленой краской и, перевернув, положите на расправленную скатерть. Осторожно прижмите и промокните ветошью, чтобы краска равномерно отпечаталась на скатерти. Если в некоторых местах краска легла неровно, подправьте рисунок с помощью тонкой кисточки. Дайте краске высохнуть, затем прогладьте скатерть с изнаночной стороны. Таким же рисунком можно украсить и салфетки, чтобы получился единый комплект столового белья.

Материалы подготовила Елена КУДАЕВА



СОБЛАЗНИТЕЛИ ИЛИ ЛЮБОВНИКИ?

Ня поняла, что нравлюсь мужчинам определенного склада. Они красивые, уверенные в себе, веселые. Какой красавчик знакомится со мной, и я сразу же начинаю с ним в игру. Но... проходит время, и я чувствую, что опять влюбилась. Красный день мой возлюбленного только перестает мне звонить, а когда я сама пытаюсь найти его, он занят. Проходит несколько дней, и я вижу его с другой девушкой, а он ведет себя так, будто ничего и не было. Когда-то я анализировала каждого с ним, но каждый поступок... Но мне до сих пор кажется, что ничего не произошло. Наверное, так происходит, потому что я влюбляюсь в подлецов. Почему же мужчины, которые не способны на серьезные отношения? По-моему, это какой-то рок.

Вот у меня другая история. Внешне она хуже меня, но ее любимый так красиво за ней ухаживает! Он такой... как к ней подойти, помнит все, что она любит, и никогда не сделает ничего такого, за что ей было бы неприятно. Правда, их связь продолжается уже несколько лет, и ни разу не прозвучало ни одного слова о разрыве. С ней она не решает, потому что он не дает ей повода не что-то обидеться: он никогда ничего не обещал, а сама она не заговаривает о замужестве, потому что боится потерять то, что есть. Встреч с ним, как праздников, и у них никогда не было так, чтобы он пообещал позвонить, прийти или что-то для нее сделать, и забыл, или не выполнил обещания. Не знаю, что лучше. Меня бросают без объяснений, ее не бросают. Замуж не зовут. В чем же дело?

Вы затронули очень интересную тему. Речь идет о двух весьма распространенных типах мужчин, которые в силу своей привлекательности не могут оставить девушек равнодушными, и, как правило, умело пользуются этим. Но отношения с ними не только абсолютно бесперспективны, но даже в чем-то опасны. А поскольку ни одна из дочерей Евы не застрахована от встречи с подобным мужчиной, мы поговорим сегодня о них подробнее.

Первый мужчина, о котором нам поведала наша читательница, безусловно, относится к типу

СОБЛАЗНИТЕЛЬ

Когда вы завязываете новое романтическое знакомство, то в первую очередь обращаете внимание на внешность мужчины, а уже потом на его поведение и отношение к вам. Не поддаться чарам такого обаятельного красавчика трудно, даже если вы понимаете, что он нравится женщинам и, наверное, вы не первая, кого он пытается завоевать. Но тем он и привлекает. Вам кажется, что быть избранной им — уже победа. Но на самом деле, он выбрал вас лишь для пополнения своего списка побед, потому что цель и

смысл жизни соблазнителя — завоевание женских сердец. Он не хочет (да и не может) оставаться всю жизнь с одной женщиной. Роман с ним вполне предсказуем: соблазнитель исчезает прямо-таки на следующее утро. И не надейтесь, что то, что было между вами, навсегда останется тайной для окружающих, соблазнитель с удовольствием и во всех красках расскажет друзьям об очередной победе.

КОГО ОН ВЫБИРАЕТ

Соблазнитель равнодушен к женщинам, которых надо добиваться — его «заводит» сама трудность предприятия, но особую страсть он питает к девушкам из хороших семей и красавицам, знающим себе цену.

При всей своей неотразимости, внутренне он все-таки не совсем уверен в себе, и каждая победа необходима ему для доказательства собственного обаяния и достоинства. Иногда он, наоборот, так влюблен в себя, что никак не может найти женщину, достойную его. Каждый раз ему кажется, что самая лучшая — еще не встреченная — впереди, и он без устали заводит новые и новые знакомства. В одной даме его привлекает интеллект, у другой нравится фигура, третья поражает скромностью и добро-

той, но соединить все эти качества в одной женщине практически невозможно. Вот он и собирает по частям идеальный образ, состоящий из разных, но реальных женщин. И список его побед мог бы быть бесконечным, если бы не всемогущее время. «Век» соблазнителя обычно короток — 30-35 лет. Потом надо бы жениться, но он уже так привык к разнообразию, что остановиться не может и о постоянной спутнице жизни даже не помышляет. А «товарный вид» уже не тот, и к тому времени, когда ему исполняется сорок, девочки перестают реагировать на престарелого соблазнителя.

КАК С НИМ СПРАВИТЬСЯ

Что же делать, если вам на жизненном пути «посчастливилось» встретиться с соблазнителем?

Во-первых, помните, что для него притягательно лишь то, что стоит дорого и достается непросто. Чтобы одержать над ним верх, вы должны сами себя ценить высоко!

Во-вторых, с самого начала требуйте к себе уважения. Он неосознанно психологически будет пытаться подчинить вас, а этого допускать никак нельзя. Руководить в вашем союзе должны вы!

В-третьих, не принимайте его темп.

Идите время, дайте ему влюбиться. А если он вдруг перестанет добиваться вас, не пытайтесь его вернуть, радуйтесь, что вышли из этого испытания без потерь, и утешайте себя тем, что он не способен на глубокие чувства (мы теперь это знаем).

В-четвертых, ни за что не признавайтесь ему в любви первой и вообще не давайте ему почувствовать, что он победил. Чем больше в вас необъяснимого, тем вы для него интересней, а чем дольше вы сможете оставаться для него недостижимой, тем дольше не иссякнет его интерес.

ЛЮБОВНИК

Второй тип, описанный в примере с возлюбленным подруги, — герой-любовник. Да, в этом качестве он, безусловно, хорош!

Соблазнителя больше всего привлекает сам процесс соблазнения, а когда он занят очередной избранницей, в нем проявляются его лучшие черты: он остроумен, талантлив, изобретателен и необыкновенно привлекателен, но буквально на другой день после триумфа ему становится скучно, и он с тоской оглядывается по сторонам в поисках новой жертвы.

Любовнику же важно продолжение романа: ему нравится доставлять удовольствие. Он не любит громких скандалов, грубых слов и окончательных разрывов. Он всегда будет предупредителен, внимателен, обязателен и осторожен, он будет заботиться о вашей репутации, о вашем здоровье — и вам не в чем будет его упрекнуть, но... так же, как и соблазнитель, он абсолютно бесперспективен.

Для этого мужчины постоянная погоня за новыми ощущениями слишком утомительна, он не заинтересован в количестве соблазненных женщин, поэтому роман с ним может длиться годами, а отношения будут равноправными и свободными. Женщина сможет ощутить с ним всю силу своей привлекательности, она купается в его обожании и прекрасных словах, и даже если не верит им, внимает с удовольствием.

КОГО ОН ИЩЕТ

Вечный любовник по своей природе — авантюрист. Он до старости ищет приключений, но в отличие от соблазнителя, который просто не может влюбиться, любовник любит всех и не хочет останавливаться на одной женщине, потому что не может обидеть других, не менее прекрасных и достойных.

Воспоминания о соблазнителе редко бывают приятными. Они болезненны уже потому, что цель соблазнителя — влюбить, подчинить себе, настроить девушку на серьезные отношения — и бросить ее. Заставить мучиться, винить себя, пытаться вернуть его любовь, но разобравшись, что судьба подбросила

ей недостойного сильных и чистых чувств мужчину, почувствовать себя одураченной и осмеянной.

Любовнику все эти страсти ни к чему. Его цель — пробудить в женщине желание пуститься в авантюру вместе с ним — спутником, приятным во всех отношениях. А авантюра и есть авантюра, она не предполагает серьезных отношений, поэтому он и не считает себя обязанным «выдавать векселя».

Он прекрасно изучил женскую психологию, отлично знает, что «женщина любит ушами», ухаживает красиво и изящно. И хотя его собственная внешность достаточно важна для его роли, он будет продолжать искать приключений до самой старости. У этого героя-любовника нет возрастных ограничений.

Если бы судьба свела его с одной-единственной женщиной и они оказались в изоляции от всего мира, он окружил бы ее любовью до конца своих дней.

Но в компании, где так много привлекательных женщин, любовник не может остановить свой выбор и просто перестает себя контролировать.

КАК С НИМ СПРАВИТЬСЯ

Что делать, если судьба преподнесла вам «подарок» в лице героя-любовника?

Во-первых, имейте в виду, что любовникам чаще всего нравятся девушки с авантурными наклонностями (с ними всегда интересно) или сексуально закрепощенные, неразбуженные в этом смысле дамы. И, если вас привлекает мужчина-любовник, не заставляйте его слишком долго петь вам дифирамбы. Он может утомиться и обратить свой взор на другую, уже готовую к приключениям.

Во-вторых, ни в коем случае не предъявляйте на него свои права. Свобода (или хотя бы видимость ее) неотъемлемое условие отношений с любовником.

В-третьих, героя-любовника может удержать только яркая личность. Он любит разнообразие и непредсказуемость. Поэтому проявите в полной мере свои авантурные качества, и если вам это удастся, он будет с вами долгие годы.

РАССТАВАЙТЕСЬ, НИ О ЧЕМ НЕ ЖАЛЕЯ

Разочарование, постигшее девушку после окончания романа с соблазнителем, и ощущение, что она оказалась в одном списке с другими, обманутыми им, может послужить ей хорошим уроком на будущее. Все-таки мужчине надо выбирать не только по внеш-

ним данным, а главные мужские качества — не обаяние и веселость. Но на осознание этого уходит какое-то время, когда жертва соблазнителя презирает мужчин, а главное, не доверяет им. А это опасно, потому что можно не рассмотреть и пропустить своего единственного.

После расставания с героем-любовником вы не чувствуете себя опустошенной и обманутой. Он все сделает так, что у вас останется ощущение, что это вы его бросили, потому что он не подошел вам по каким-то своим качествам, и все произошло спокойно и естественно, без ссор, без слез. Вы остаетесь со своими воспоминаниями, а они приятны, хотя бы тем, что он не дал вам повода усомниться в том, что действительно был в вас влюблен. Вы не жалете о том, что было, потому что глупо жалеть о днях (или даже годах) полной жизни да еще с человеком, который высоко вас ценил и любил.

Конечно, жаль, что отличить соблазнителя от героя-любовника в жизни бывает непросто, и очень часто мы понимаем, с кем имели дело, лишь спустя какое-то время после разрыва, но в любом случае, не надо ни о чем жалеть, это — положительный опыт.

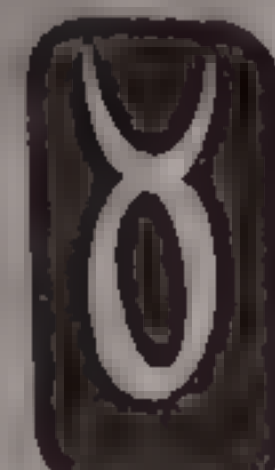
Подготовила Юлия АЛЕКСЕЕВА





ОВЕН. Во второй половине июля на работе возможны перемены, а ближе к концу месяца — отпуск и увлекательная поездка. В начале августа жизнь преподнесет приятные сюрпризы. У вас появится шанс удачно разрешить семейные проблемы. Некоторых ожидают увлекательные романтические приключения, а кому-то посчастливится найти новые источники дохода.

Неблагоприятные дни в июле: 15, 22, 26, 29. В августе: 3, 7, 13.



ТЕЛЕЦ. С 17 по 21 июля возможны крупные расходы, связанные с растущими потребностями семьи и улучшением бытовых условий. После 21 июля не исключены недоразумения и конфликты с родственниками. В период с 19-го по 23-е вы можете попасть под горячую руку начальства. В первой половине августа подумайте об отдыхе и не планируйте серьезных дел.

Неблагоприятные дни в июле: 18, 23, 28, 31. В августе: 5, 11, 16.



БЛИЗНЕЦЫ. С 16 по 20 июля вероятна поездка или подготовка к ней. После 21 числа возможно получение денег из различных источников. Август принесет хлопоты и суету в семейную и личную жизнь. Это может быть переезд, свадьба, заботы, связанные с родителями или детьми. Чтобы остаться в хорошей форме, старайтесь больше отдыхать.

Неблагоприятные дни в июле: 15, 20, 26, 30. В августе: 2, 8, 13.



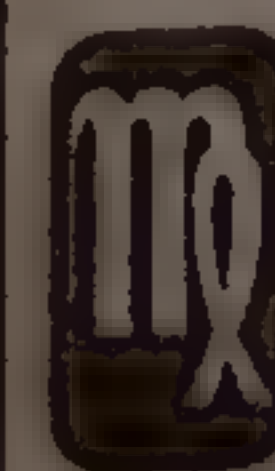
РАК. Во второй половине июля возможен успех в делах и, следовательно, приличная прибыль. После 20 числа не беритесь за большой объем работы, займитесь личными делами. Начало августа может оказаться напряженным: возможны деловые встречи и поездки, конфликты с партнерами и проверяющими инстанциями. В начале месяца возможна потеря денег.

Неблагоприятные дни в июле: 18, 24, 28. В августе: 1, 6, 9, 14.



ЛЕВ. В конце июля подумайте об отдыхе, а если без работы никак нельзя, займитесь тем, что откладывали. С 25-го по 29-е будьте осторожны с деньгами. В начале августа вы получите подарок или неожиданное предложение от близких. В первой половине августа возможно увеличение доходов, получение кредита или спонсорской помощи. Деловые поездки будут успешными.

Неблагоприятные дни в июле: 17, 21, 25, 29. В августе: 2, 8, 12.



ДЕВА. С 16 по 30 июля возможен сбой в осуществлении планов, связанных с повышением материального уровня, но неприятностей не предвидится. Деньги будут поступать регулярно. На работе возможны конфликты, личная жизнь отойдет на второй план. Начало августа посвятите отдыху. С 6 по 15 августа возможны проблемы со здоровьем, а ваша нервозность может привести к конфликтам с близкими людьми.

Неблагоприятные дни в июле: 18, 23, 27. В августе: 1, 6, 10.

ВЕСЫ. Вторая половина июля будет насыщена бурными событиями, возможны встречи с друзьями и партнерами. Период с 16-го по 18-е чреват конфликтами и травмами. В первой половине августа возможна дальняя поездка, серьезные расходы. Период с 10 по 15 августа благоприятен для создания семьи и вложения денег в новые проекты.

Неблагоприятные дни в июле: 15, 21, 25, 29. В августе: 4, 7, 12.

СКОРПИОН. Во второй половине июля возможно приятное знакомство или любовная связь, но без перспектив. 25-го июля — день повышенного травматизма. Затянувшаяся ссора принесет новые волнения, и только добрый совет и поддержка друзей, которые вы получите в период с 5 по 10 августа, помогут его разрешить. Дальняя поездка или путешествие в период с 5 по 14 августа доставят вам радость.

Неблагоприятные дни в июле: 18, 23, 28, 31. В августе: 6, 10, 14.

СТРЕЛЕЦ. С 18 по 31 июля вас поглотят домашние хлопоты, покупка нарядов, предметов домашнего обихода, подарков друзьям и родственникам. Но запланированная на июль поездка может сорваться. И только в августе вы сумеете выкарабкаться из неприятностей. Вас ожидают успехи, моральное и материальное удовлетворение. А долгожданная поездка может состояться с 6 по 12 августа.

Неблагоприятные дни в июле: 15, 20, 25, 30. В августе: 3, 7, 12.

КОЗЕРОГ. Спад настроения и житейские проблемы второй половины июля могут отразиться на работе. С 24 по 27 июля высока вероятность травм и болезни близких людей. Споры о наследстве или финансах могут затянуться, но август принесет хорошие вести: примирение и встречи с друзьями, короткую поездку на отдых или к родственникам, возможно обретение домашнего любимца.

Неблагоприятные дни в июле: 18, 24, 27. В августе: 1, 5, 9.

ВОДОЛЕЙ. С 19 по 24 июля возможны проблемы со здоровьем, финансами и даже задержка с отпуском. В личной жизни не принимайте судьбоносных решений, а чтобы не вызвать серьезных конфликтов, с 26-го по 30-е избегайте споров. В начале августа придется пересмотреть планы, намеченные поездки могут не состояться, а домашние питомцы доставят дополнительные хлопоты.

Неблагоприятные дни в июле: 17, 20, 26, 30. В августе: 2, 8, 13.

РЫБЫ. Вторая половина июля может принести продвижение по службе. В период с 24-го по 27-е кто-то из близких, возможно, сделает вам подарок в виде какой-то конкретной вещи или крупной денежной суммы. Август положит конец колебаниям в семейных делах, принесет счастливое разрешение семейных и финансовых проблем. Некоторых ждет счастливое прибавление семейства.

Неблагоприятные дни в июле: 19, 24, 27. В августе: 1, 6, 11, 15.

с 15 июля по 15 августа Гороскоп

Астролог-консультант Николай БУРЯ

У КОГО БЫ ВЗЯТЬ В ДОЛГ?

О чем вы думаете, когда оказываетесь в стесненных обстоятельствах и вам необходимо попросить денег в долг? О кредитоспособности ваших знакомых или о крепости дружеских уз? А может быть, успех вашего займа может напрямую зависеть от того, под каким знаком Зодиака родился ваш предполагаемый кредитор?

ОВЕН — ВЕЧНЫЙ ДОЛЖНИК

Вы смело можете попросить его об одолжении, если только... он не опередит вас. У **Овнов** всегда полно планов, а они тоже требуют средств, поэтому они не только дают и берут в долг, но и легко могут забыть о взятых или отданных деньгах. Если ваш знакомый Овен не торопится с возвращением долга, не стесняйтесь ему напомнить о нем. Будьте уверены, он сделает все, чтобы поскорее расплатиться с вами.

ТЕЛЕЦ ЛЮБИТ СЧИТАТЬ ДЕНЬГИ

Тельцы — большие собственники и обожают свои деньги! Сами они редко берут в долг (их не привлекает перспектива, взяв «чужие», отдавать «свои»), но еще меньше настроены деньги одалживать. Тельцы тяжело переживают расставание со своим богатством, поэтому выпросить у них в долг даже небольшую сумму практически невозможно.

БЛИЗНЕЦЫ — ВСЕГДА ПОЖАЛУЙСТА

Если вы достаточно красочно расскажете **Близнецам** о своих проблемах, они, наверняка, одолжат вам денег. Близнецы, вообще, с готовностью дают деньги в долг, не устанавливая жестких сроков их возврата, потому что сами так же легко делают долги, нередко забывая о том, сколько и кому должны. Если вам случилось одолжить деньги Близнецам, проследите, чтобы долг был возвращен вовремя.

РАК ЗАБОТИТСЯ О ПРОЦЕНТАХ

Рак всегда поможет родным, но хорошо подумает, прежде чем дать в долг коллеге и знакомому. Не моргнув глазом, он скажет, что находится на мели, даже если располагает деньгами, припрятанными на «черный день», и может потребовать проценты с долга, так что, занимая деньги у Рака, обязательно оговорите условия займа. Представители этого знака — прирожденные ростовщики.

ЛЕВ — ЩЕДРЫЙ КРЕДИТОР

Если вам срочно нужна недостающая для крупной покупки сумма, поищите среди своих знакомых **Льва**. Он очень щедрый кредитор, способный одолжить деньги даже тому, с кем не очень близко знаком. Лев не станет подробно расспрашивать, зачем вам нужны деньги, а гордость не позволит ему потребовать возврата долга, но лучше не затягивайте с возвращением денег.

ДЕВАМ НУЖНЫ ВЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ

Представители этого знака умеют считать деньги, но, в отличие от прижимистых Тельцов, могут не только дать в долг, но и безвозмездно помочь. Главнов, прежде чем занимать деньги у **Девы**, хорошенько обоснуйте свою просьбу. Девы не любят легкомысленных трат. Не просите у Девы денег, если во второй раз за этот год вы собрались на Канары. Но отправить ребенка в санаторий она поможет.

ВЕСЫ В ДОЛГАХ КАК В ШЕЛКАХ

На просьбу одолжить вам деньги **Весы**, скорее всего, пожалуются, что сами в долгах. А еще расскажут, что хотели бы приобрести красивый сервиз, что пора обновить гардероб... Весы так любят тратить, а вокруг так много красивых вещей, что у них редко находятся «лишние» деньги на чьи-то нужды.

СКОРПИОН БЕРЕТ УСЛУГОЙ ЗА УСЛУГУ

Скорпион не откажет вам в просьбе, но, прежде чем воспользоваться его щедростью, хорошенько подумайте. Он может подчинить себе должника. Если вы не уверены, что сможете вернуть ему деньги вовремя, не занимайте. Он не станет торопить, но будет считать себя вправе попросить вас об одолжении. Сами Скорпионы не любят быть кому-то обязанными, а потому редко занимают деньги.

СТРЕЛЕЦ

И РАД БЫ ПОМОЧЬ...

Ваши проблемы **Стрелец** всегда поймет, поддержит вас морально, но он сам копит деньги для того, чтобы отправиться в дальние края. Не исключено, что именно в тот момент, когда вы попросите его об одолжении, он действительно будет укладывать чемоданы. Но если у него есть свободные деньги и он не собирается в дорогу, вы получите нужную сумму без всяких условий.

КОЗЕРОГ ТРЕБУЕТ ПУНКТУАЛЬНОСТИ

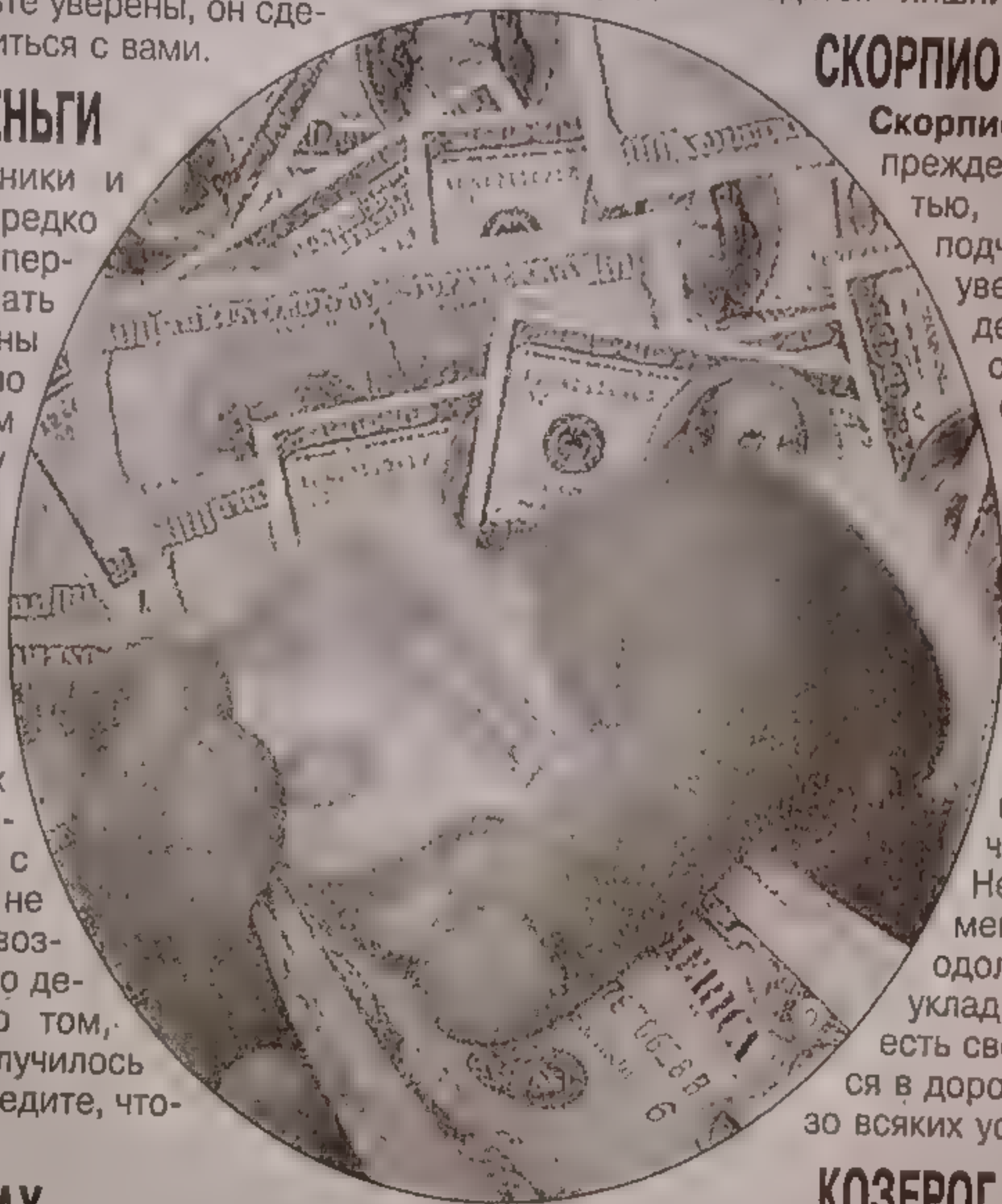
Козерог редко занимает деньги и сам нечасто дает в долг. Одолжить он может только тому человеку, в порядочности которого не сомневается. Но имейте в виду: пунктуальность в возвращении долга для него вопрос принципиальный. Когда Козерог занимает сам, он возвращает деньги в срок (буквально «с точностью до минуты»), а значит, и от вас ждет того же.

ВОДОЛЕЙ — ДЕНЬГИ ЕСТЬ — ДЕНЕГ НЕТ

Водолей всегда поможет, если у него есть деньги. Но, к сожалению, пообещав вам помощь, он может неожиданно обнаружить, что его кошелек пуст. Если вы договорились о займе, не откладывайте встречу даже до завтра, иначе обещанная вам сумма, может «уйти» из кошелька вашего друга в один момент. Если же Водолей — ваш должник, ждать возвращения долга вам придется не один месяц.

РЫБЫ — САМА ДОБРОТА И НЕПРАКТИЧНОСТЬ

Если дела у **Рыб** идут хорошо, они всегда одолжат вам денег. Рыбы не станут требовать от вас вернуть деньги сразу и даже не напомнят о долге. Многие, зная непрактичность Рыб, подолгу не возвращают им деньги или вообще забывают об обязательствах. Но, если вы хотите сохранить дружеские отношения с этим добрым человеком, не наносите ущерба его бюджету и верните долг вовремя.



ЛЕДЯНОЕ ЛАКОМСТВО

РЕСТА

Тест

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Желание охладиться в летнюю жару заставило древних римлян готовить не только прохладительные напитки, но и десерты. Они извлекали косточки из персиков, а их место заполняли кусочками льда. Арабы в VI веке готовили прохладительный десерт своим способом: высасывали содержимое из яйца, заполняли скорлупу ароматизированной водой и закапывали на ночь в снег. Европа узнала о замороженном десерте в 1292 году от известного итальянского путешественника Марко Поло, который привез подарок от монгольского хана Хубилая — рецепт приготовления мороженого — что-то вроде замороженного щербета. Мороженое в стаканчиках, пломбир, шоколадное, ассорти из мороженого появились во времена правления Наполеона III. Знаменитый ПЛОМБИР получил свое название по месту рождения, в честь города Пломбьер-ле-Бем. А ЭСКИМО — первое слово от «Эскиммо-пай», что в переводе означает «пирожок эскимоса». Так назвал в 1919 году свое мороженое американец Христиан Нельсон. Именно он придумал рецепт и поставил на поток производство мороженого на палочке, глазированного шоколадом. Кстати, американцы едят мороженого больше всех в мире — 15 кг в год. В России издавна существовали свои рецепты мороженого. Еще в Киевской Руси подавали к столу мелко наструганное замороженное молоко. Мороженое; в современном понимании этого слова, пришло в Россию из Франции и прочно обосновалось в меню российской знати. А в наши дни каждый россиянин съедает в среднем 1,5 кг мороженого в год, независимо от сезона.

СКАЖИ, КАКОЕ МОРОЖЕНОЕ ТЫ ЛЮБИШЬ...

Сегодня ученые говорят о мороженом, как о чуде. В состав мороженого, разработанного на основе молока, входят молочный жир, белки, углеводы, минеральные вещества: натрий, калий, фосфор, магний, железо и витамины — А, В, D, E, P. В каком еще продукте в наше время содержится столько полезных для здоровья веществ? Традиционное, любимое, а главное — доступное лакомство — лучшее спасение от жары в летний зной.

А вы любите мороженое? Тогда ответьте на вопросы нашего теста, а главное — присмотритесь к тому, как вы сами и ваши знакомые едите мороженое, какое мороженое предпочитаете, и вы узнаете много нового. Психологи утверждают, что есть некая взаимосвязь между тем, какое мороженое вы любите, как его едите и тем, какой вы человек. Хотите проверить?

1 Какое мороженое вам нравится больше других?

- а) мороженое с сиропом (4)
- б) торт-мороженое (3)
- в) мороженое в шариках (2)
- г) кофе гляссе (1).

2 Когда и где вы любите полакомиться мороженым?

- а) жарким летним днем на пляже (2)
- б) вечером, расположившись у телевизора (1)
- в) в кафе, в приятной компании (4)
- г) всегда и везде (3).

3 Какое мороженое вы бы выбрали в дополнение к ванильному?

- а) шоколадное (1)
- б) клубничное (2)
- в) мороженое из черной смородины (4)
- г) банановое (3).

4 Во время вечеринки вы вдруг заметили: у вас прекрасное настроение, а вот у гостей не такое радужное. Что вы сделаете?

- а) я ненадолго исчезну (1)
- б) я предложу всем отведать мороженого, чтобы разрушить стену отчуждения (4)
- в) и не подумаю переживать по этому поводу (2)
- г) настроение гостей мне не передается (3).

5 Вспомните, есть ли в вашем холодильнике мороженое?

- а) безусловно (1)
- б) да, к тому же разных видов (2)
- в) да, но это мороженое не для меня, а для детей (3)
- г) нет, я люблю есть мороженое только в кафе (4).

6 Ваш любимый цвет мороженого?

- а) желтый, как у ванильного (1)
- б) коричневый, как у шоколадного (3)

- в) розовый, как у земляничного (2)
- г) белый, как у лимонного (4).

7 Представьте, что вам нужно объясниться в любви. Как бы вы это сделали?

- а) я попробую соблазнительно лизнуть эскимо (1)
- б) я скажу: «Ты мой сладкий, ну прямо, как клубничное мороженое» (3)
- в) чтобы подстраховаться, спрошу: «Я тебе нравлюсь?» (2)
- г) скажу прямо: «Я люблю тебя!» и предложу своему любимому мороженое (4).

8 Перед началом киносеанса ваш сосед покупает мороженое и начинает аппетитно его есть. Как вы на это реагируете?

- а) наверное, поищу себе другое место (1)
- б) тоже куплю себе мороженое (3)
- в) расстроюсь, если его мороженое капнет мне на платье (2)
- г) пусть ест, мне это безразлично (4).

9 Принято ли у вас угощать гостей быстроразмораживаемой едой?

- а) да, но я стараюсь так украсить блюда, чтобы они не были похожи на полуфабрикаты (4)
- б) нет, полуфабрикаты не для гостей (2)
- в) да, мороженым (3)
- г) у меня не бывает гостей (1).

10 Легко ли вы миритесь с любимым после ссоры?

- а) нет, «лед непонимания» надолго замораживает наши отношения (1)
- б) иногда мне удается сделать над собой усилие (2)
- в) если он очень вежливо извиняется, я «таю» (3)
- г) идеально, если примирение будет сопровождаться горячими поцелуями и холодным мороженым (4).

РЕЗУЛЬТАТЫ

От 1 до 10 баллов. Скорее всего, вы относитесь к тем людям, которые предпочитают есть мороженое в одиночестве, сидя в мягком кресле перед телевизором, или за чтением книги. Предпочитаете побыть в тишине, вне «мирской суеты», хотя общительны и веселы. Вы не можете знакомиться легко и непринужденно, вам нужно сначала все обдумать. Несмотря на то, что вам не хватает тепла и доверия, вы не хотите выйти за привычные рамки. Конечно, вы мечтаете избавиться от одиночества, но где найти того, кто вам по-настоящему нужен? До сих пор вам не очень-то везло. Посмотрите на мир другими глазами — вокруг ведь столько милых и очаровательных людей!

От 11 до 20 баллов. Мороженое для двоих, романтическая легкая музыка при свете свечей — пожалуй, это та атмосфера, в которой вам комфортно. Чувства для вас значат много. Но о таких людях, как вы, говорят, что они откладывают в долгий ящик все новое и необычное, независимо от того, о чем идет речь: о работе, людях, увлечениях. Вы дорожите своей независимостью, вы снисходительны и нежны, однако не впускаете в свою жизнь свежий ветер перемен. А между тем, вас ожидает много нового. Может быть, вам стоило бы чуть-чуть измениться?

От 21 до 30 баллов. Что такое кафе? Дома — вот где можно устроить настоящий праздник! «Здесь всегда вкуснее», — думаете вы и приглашаете друзей к себе, удивляя необыкновенно дорогим и вкусным мороженым или великолепным тортом. Вы получаете удовольствие от общения с друзьями. Вам нравится их развлекать, веселить и чувствовать себя маленькой волшебницей, которая всегда готова прийти на помощь и может найти выход из любой ситуации. Можно только порадоваться за ваших приятелей. Тем, кого вы приглашаете на очередную вечеринку, повезло.

От 31 до 40 баллов. Провести вечер в кафе с друзьями — вот что вам нравится. Но на столике непременно должно быть мороженое с сиропом! Вы такая общительная! Ваша жизнь должна быть очень приятной, ведь вы просто излучаете оптимизм. Не секрет, что с вами хотят дружить многие. Вам нравится жизнь, полная приключений, неожиданностей и сюрпризов. Вы не согласны со спокойными бытательскими ритмами. Вам везет в настоящем, а в будущем ждет настоящая удача.

МОРОЖЕНОЕ — ЗЕРКАЛО ЖЕНСКОГО ХАРАКТЕРА

МИНИ-ТЕСТ

Оказывается, по вкусу мороженого, которое выбирает женщина, можно определить ее характер.

МОРОЖЕНОЕ В ВАФЛЯХ (брикет)

Если за ней замечено пристрастие к этому виду мороженого, значит, она практична, великодушная хозяйка, но без крайностей. Серенадами при луне у нее ничего не добьешься.

ПЛОМБИР С КУСОЧКАМИ ШОКОЛАДА

Его предпочитают женщины с неустойчивым характером. В жизни они с жадностью поглощают всевозможные удовольствия и всегда готовы к легкому флирту. Несмотря на переменчивый характер, они очень приятны в мимолетном общении.

МОРОЖЕНОЕ В СТАКАНЧИКАХ

Его любительницы в первую очередь стремятся к покою. Им

нравится романтическая сторона жизни: ужин при свечах, букеты цветов, идеальный партнер, внимательно и с пониманием относящийся к проблемам других.

ЭСКИМО

Его предпочитают целеустремленные, холодные женщины, которые крутят мужчинами, как хотят. К сорока годам они остепеняются и начинают всерьез подумывать о ребенке. При этом человек, которому отводится роль отца, должен быть безупречен во всех отношениях, в том числе и материальном.

ЛЮБОЕ

Те, кому все равно, какое мороженое есть, имеют веселый характер. Они немножко инфантильны, относятся ко всему с легкостью, в том числе и к мужчинам.

КАК ВЫ ЕГО ЕДИТЕ?

С ПОМОЩЬЮ ПАЛОЧКИ, ЛОЖЕЧКИ ИЛИ ПАЛЬЦЕВ?

Способ поглощения всеми любимого лакомства тоже может кое-что рассказать о вашем характере.

КУСАЕТЕ

Вы — человек с твердым характером, довольно агрессивный, любящий, что называется, кусаться только на первый взгляд. А на деле, за внешней решительностью скрывается неуверенность в себе. Видимая агрессивность — всего лишь форма самозащиты.

ОСТОРОЖНО ПРИКАСАЕТЕСЬ К НЕМУ ЯЗЫКОМ

Вы — человек осторожный, осмотрительный, отличающийся деликатностью. А вот чего вам точно не хватает, так это практичности.

ОТЛАМЫВАЕТЕ КУСОЧКИ ПАЛЬЦАМИ

Так может делать только веселый, жизнерадостный, открытый человек. Вы идете по жизни легко, любите

«снимать сливки» без особых хлопот и угрызений совести.

ЕДИТЕ МЕДЛЕННО, РАЗДУМЫВАЯ, СТОИТ ЛИ ЕГО ВООБЩЕ ЕСТЬ

Вы — довольно замкнутый, легкоранимый, недоверчивый человек, не позволяющий себе расслабляться. Но тот, кто сумеет сломать стену вашего недовольства, откроет для себя человека душевно щедрого, способного на глубокие чувства и теплую, преданную дружбу.

ЕДИТЕ ЗАЧЕРПЫВАЯ ЛОЖЕЧКОЙ ИЛИ КУСОЧКОМ ПЕЧЕНЬЯ

Основная черта вашего характера — осторожность. Сначала вы долго присматриваетесь к человеку, досконально изучаете его и только потом решаете, достоин ли он вашей дружбы или хотя бы благосклонности.

ВНИМАНИЕ!

Ученые считают, что мороженое отлично снимает стресс. Мороженое и сливки содержат триптофан — природный транквилизатор, эффективно успокаивающий нервную систему, поднимающий настроение, помогающий справиться с бессонницей. Как насчет порции пломбира вместо таблеток?

ЖОРЖ САНД

(1804-1876)



Настоящее имя Аврора Дюдеван. Французская писательница. Проповедовала в своих романах и повестях идеи освобождения личности, в том числе эмансипации женщин. Наиболее известны романы «Индиана», «Орас», «Консуэло».

В жизни, полной грубых чувств, именно женщина должна спасти христианский дух милосердия. Мир, в котором женщина не играла бы этой роли, был бы очень жалким.

Жорж Санд

Звезда этой женщины, скрывающейся под мужским именем, горит на литературном небосклоне необычайно ярко. Пожалуй, трудно найти писательницу, которая сравнялась бы славой и талантом с Жорж Санд. А в жизни она была земной женщиной и большого значения своим литературным заслугам не придавала. Ее истинным стремлением было движение к абсолютному — сначала к любви, а потом к природе, к Богу. Она пыталась отыскать в жизни подлинные ценности, и оттого ее постигли те душевные муки, которые свойственны людям неординарным, наделенным божественным даром.

Свое имя Аврора унаследовала от прабабки — Авроры фон Кенигсмарк, возлюбленной короля Польши Фридриха Августа, а мудрость — от бабушки, образованной и добропорядочной аристократки.

Все началось с того, что Морис Дюпен, браваый адъютант наполеоновской армии, повстречал в Милане бродячую актрису Софи Викторину — красивую, веселую женщину, которой было уже за тридцать. Она имела ребенка от предыдущего любовника, да и, вообще, годилась только на роль подружки военного времени. Но мимолетный роман перерос в серьезное чувство, и, как ни противилась мать Мориса, любовники поженились. А через месяц после свадьбы появилась на свет Аврора. Четыре года добропорядочная аристократка не признавала неравный брак сына и плод его любви — Аврору и, лишь когда девочку обманом посадили на колени к бабушке, та, заглянув в прекрасные (такие же, как у ее сына) бархатные глаза, полюбила внучку сразу и навсегда.

Детство Авроры прошло в Ноане — родовом поместье Дюпенов — в обстановке непримиримой вражды ее матери со свекровью. Морис умер, когда девочке было четыре года, а женщины продолжали выяснять отношения. Аврора, как победный вымпел, переходила от

одной враждующей стороны к другой, пока наконец мать не удалилась в Париж, оставив девочку на попечение бабушки. Когда Авроре исполнилось 14 лет, ее отправили в пансион при женском Августинском монастыре, где воспитывались девочки из самых знатных семей Франции. До этого времени Аврору обучал воспитатель ее отца.

Естественные науки и латынь светской женщине негодились, но зато бабушка сделала из нее превосходную музыкантшу и привила любовь к литературе.

Из монастыря Аврора вернулась прекрасной образованной, глубоко верующей юной красавицей. Здесь, в пансионе, проявились ее способности к серьезному осмыслению жизни, она обрела веру в мистическое слияние с Богом, которая осталась в Жорж Санд навсегда. А очаровательные манеры, которые Аврора вынесла из пансиона, всю жизнь придавали ее дерзким выходкам изящество и легкость. Вдобавок, она была богатой наследницей. Бабушка горько сожалела лишь о том, что простое происхождение матери не даст шансов Авроре сделать блестящую партию. Но сердце девушки еще не проснулось для любви. Ее вполне устраивала свобода, которой не знали ее сверстницы и которая впоследствии стала одной из причин ее незыблемой уверенности в себе.

Авроре не исполнилось и семнадцати, когда умерла бабушка, и в фамильное имение въехала торжествующая мать. Она жаждала восстановить наконец свои права не только на наследство, но и на дочь. Весной 1822 года мать попыталась принудить Аврору выйти замуж за человека, одна мысль о котором была девушке ненавистна. Конфликт едва не завершился трагедией — дочь заболела: от непрерывно подавляемых вспышек гнева у нее начались спазмы желудка, она отказывалась от пищи. Вероятно, самодурство матери и подтолкнуло Аврору к сближению с молодым человеком, кото-

рый долгое время проявлял себя как душевный друг, — Казимиром Дюдеваном. Первые годы после свадьбы прошли относительно спокойно, Аврора превратилась в образцовую хозяйку дома в Ноане. В 1823 году у супругов родился сын Морис. Однако семейная жизнь не внесла гармонию в мятежную душу Авроры. Романтическая мечта о принце таяла на супружеской постели, где женщина часами плакала, ошущая убожество семейных отношений и собственную нереализованность. Поначалу муж сердился на нее за беспричинные, как ему казалось, истерики, но потом сжалился, и супруги отправились в путешествие.

Первое увлечение Авроры было чисто платоническим, но этот роман подготовил ее к разрыву с мужем. Аврора наконец-то решилась высказать претензии Казимиру. Конечно, господин Дюдеван не был дурным или непорядочным. Он просто был обычным человеком, недостаточно достойным своей талантливой жены. В какой-то момент он интуитивно осознал это, пытался даже что-то читать, молча страдал и старался во всем угодить строптивой жене. Но было уже поздно. Аврора была на пути к тому поприщу, которое вскоре принесло ей славу. Мостиком к литературному творчеству стало ее увлечение Жюлем Сандо, очаровательным хрупким девятнадцатилетним юношей, с которым она познакомилась на одном из пикников, покорила его не столько красотой, сколько мощным интеллектом и сильным характером. Сама же Аврора была охвачена скорее материнским, нежели каким-то другим чувством: «малыш Сандо» олицетворял ее мечты о Прекрасном Принце. Это был возлюбленный и ребенок в одном лице. За этот роман ее не осудили. Осудили за то, что она устремилась за Жюлем в Париж, бросив семью и детей (к тому времени Аврора родила еще девочку — Солаж).

Так Аврора Дюдеван, оставив мужа, детей и доброе имя, ринулась навстречу славе.

Она привезла с собой свой первый роман, написанный в Ноане, но издатели отнеслись к нему холодно. 11 года

Вместе с Жюлем Сандо они создают роман «Роз и Бланш», который удалось напечатать. Аврора обратила на себя внимание парижской богемы. В столице она сбросила с себя женское платье и переделалась в редингот из серого сукна. Серая шляпа и плотный шерстяной платок на шее увеличивали ее сходство со студентом-первокурсником. Общительная, экстравагантная женщина, она стала центром литературного круга. У нее появились свои почитатели среди критиков и журналистов, ею многие восхищались: ради любви она смогла бросить семью. Вскоре был напечатан и ее самостоятельный роман «Индиана», под которым она поставила имя «Жорж Санд». Известный в то время издатель Латуш, мельком взглянув на новую книгу, недовольно промывчал, что она напоминает ему Бальзака. Однако уже на следующий день он прислал автору записку: «Жорж, я приношу публичное покаяние, я на коленях. Забудьте мою вчерашнюю грубость... Я провел всю ночь за чтением Вашей книги. О, дитя мое, как я доволен Вами!»

Новое имя стало популярным. Но вместе с известностью росло и раздражение Жорж Санд к любовнику. «Маленький Жюль» оказался ничемным и слабым человеком. Он не мог заставить себя сесть за письменный стол, в то время как Аврора работала по 12 часов в сутки, он только жаловался и ревновал свою удачливую возлюбленную. В этом романе с Сандо уже сказались противоречия натуры Жорж Санд. Она была достаточно умна и самостоятельна, чтобы не позволить партнеру подавить ее личность, она желала по-матерински заботиться о слабом и в то же время не прощала ему слабостей. Сама же Жорж взяла себе за правило писать в день по двадцать страниц. Что бы ни случилось. Она называла это «ежедневный урок».

Вот именно в этом и будут упрекать Жорж Санд все последующие мужчины.

Не холодность или неверность так раздражали их, а ее несгибаемая воля и титаническая работоспособность.

Разрыв с «маленьким Жюлем» подарил литературе один из самых откровенных романов Жорж Санд — «Лелия». В нем писательница впервые с вызывающей смелостью обнажила самое сокровенное, что таится в женской душе. Долгое время героиню романа отождествляли с его автором, но внутренняя суть писательницы была гораздо многограннее и глубже, хотя простое перечисление лю-

бовников Жорж Санд заняло бы не одну страницу. Она не только часто меняла их, но и нисколько с ними не церемонилась, в ее манерах и умении держаться с мужчинами было что-то настолько притягательное, что устоять против нее не могли даже те, кто не симпатизировал ей. И только однажды мужчина попытался бросить Жорж. Известный поэт Альфред де Мюссе, решив навсегда разорвать отношения, уехал из Венеции, где случился их роман, в Париж. Жорж не могла допустить такого! Она приехала следом, привезла с собой доктора, лечившего ее в Италии и потерявшего из-за нее голову, заставила Мюссе сначала ревновать, затем вернуться, а потом страдать, когда бросила его через три месяца после возвращения. Итогом романа стало еще одно литературное произведение. Но увы, оно не принадлежит перу нашей писательницы. Блистательную пьесу «С любовью не шутят» написал Альфред де Мюссе. Она до сих пор не сходит со сцены лучших театров мира. Вот что могут творить гении, когда теряют любовь!

Многочисленные толки в обществе вызвал ее роман с Фредериком Шопеном. Молодой польский композитор представлял собой нежное эфемерное создание и был полной противоположностью сильной и независимой женщине. Когда Шопен впервые увидел Жорж Санд, она ему не приглянулась. Но красота — не главное оружие женщины. И лучшее тому доказательство — любовь Шопена. Нежный, хрупкий, с женственной душой, преисполненный благоговением ко всему чистому и возвышенному, он влюбился в женщину, которая курила табак, носила мужской костюм и открыто эпатировала светских дам. Но она, как никто другой, смогла понять его мятущую душу. Фредерик стал предметом ее страсти, обожания и заботы. Кроме того, она предложила Шопену реальную материальную поддержку. Почти девять лет длились их отношения. Композитор обрел в лице Жорж «вторую маму». Ради него, болезненного и слабого, Санд отказалась даже от плотских удовольствий. Она лечила Шопена, возила его вместе со своими детьми на отдых и называла их «мои три ребенка». Она была хорошей

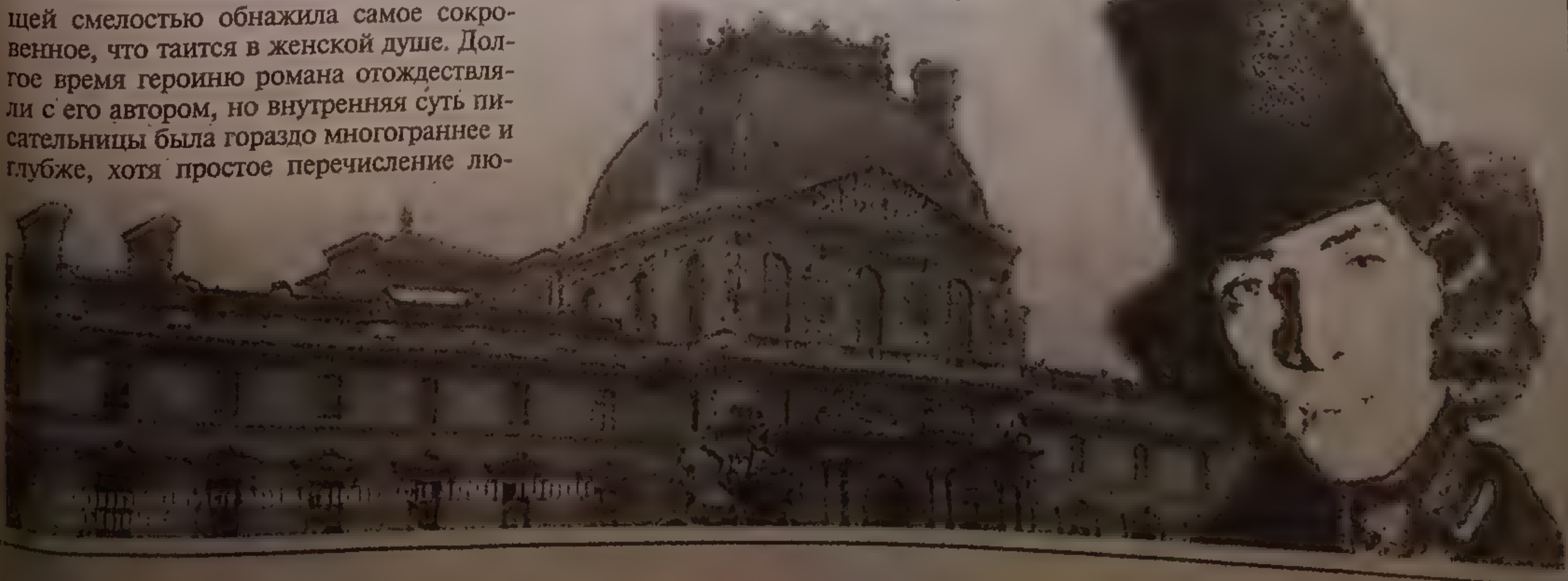
слушательницей, и композитор ценил вкус своей подруги.

Именно в этот период она написала один из лучших своих романов — «Консуэло», пропитанный высокой страстью к музыке и искусству. Это произведение бессмертно, как и музыка композитора, чей образ вдохновлял писательницу.

Кто знает, сочинил бы Шопен столько выдающихся произведений за свою короткую жизнь, если бы не чувствовал на своем плече руку Жорж? Кто знает, прожил бы он столько?

Они разошлись не потому, что разлюбили друг друга, просто жизнь оказалась сильнее их хрупкого чувства. И если в молодости Санд выступала за свободную любовь, то теперь, когда ей было 42, она с грустью признавала, что мелкие ссоры разрушают даже истинные союзы. Шопен уехал из Ноана, и было много причин для этого: подросли дети, особенно дочка Авроры — Соланж, эгоистичная особа, которая настраивала композитора против ее матери. Да еще Жорж Санд написала роман, в котором под вымышленными именами изобразила себя и своего возлюбленного, причем героя (Шопена) наделила всеми мыслимыми слабостями, а себя возвеличила до небес. И хотя Шопен привязался к Жорж Санд и разрыва не хотел, он уехал — не навсегда, уехал, чтобы вернуться... Но конец был неизбежен. В последний раз они увиделись через год. Жорж пожала его холодную дрожащую руку, хотела поговорить с ним, но Шопен сбежал по лестнице и бросился прочь. Еще через год он умер.

После Шопена Жорж Санд никого не любила. Пятнадцать лет, с сорока пяти до шестидесяти, она тихо и мирно прожила со своим последним любимцем Александром Мансо. Он был моложе ее на тринадцать лет, хрупкий, болезненный и ни на что не претендовал. Жизнь Жорж Санд занимали заботы о нем, любовь к сыну, управление домом и... двадцать страниц романа каждый день. Ей не о чем было сожалеть. В прошлом у нее была любовь, а в настоящем — слава.



ВОПРОСЫ ЮРИСТУ

■ О гражданстве

■ О собственности

■ О трудовых спорах

Разъясните, пожалуйста, что такое «вид на жительство» и как его получают?

В соответствии со ст. 2 Федерального закона «О правовом положении иностранных граждан в РФ» вид на жительство — документ, выданный иностранному гражданину или лицу без гражданства в подтверждение его права на постоянное проживание в Российской Федерации, а также его права на свободный выезд из Российской Федерации и въезд в Российскую Федерацию. Вид на жительство, выданный лицу без гражданства, является одновременно и документом, удостоверяющим его личность.

Вид на жительство выдается иностранному гражданину на срок действия документа, удостоверяющего его личность, но не более чем на 5 лет. Вид на жительство лицу без гражданства выдается на 5 лет.

Вид на жительство может получить иностранный гражданин (или лицо без гражданства), достигший восемнадцатилетнего возраста и проживающий на территории РФ не менее 1 года на основании разрешения на временное проживание. Заявление о получении вида на жительство должно быть подано не менее, чем за 6 месяцев до истечения срока разрешения на временное проживание.

Для получения вида на жительство уплачивается госу-

дарственная пошлина в размере 1000 (одной тысячи) рублей.

В свою очередь, разрешение на временное проживание — подтверждение права иностранного гражданина или лица без гражданства временно проживать в Российской Федерации до получения вида на жительство, оформленное в виде отметки в документе, удостоверяющем личность иностранного гражданина или лица без гражданства, либо в виде документа установленной формы, выдаваемого в Российской Федерации лицу без гражданства, не имеющему документа, удостоверяющего его личность.

Разрешение на временное проживание выдается сроком на 3 года. Для получения разрешения на временное проживание уплачивается государственная пошлина в размере 400 рублей.

Порядок получения разрешения на временное проживание регулируется Положением о выдаче иностранным гражданам и лицам без гражданства разрешения на временное проживание, утвержденным Постановлением Правительства Российской Федерации от 1 ноября 2002 г. N 789, а порядок получения вида на жительство — Положением о выдаче иностранным гражданам и лицам без гражданства вида на жительство, утвержденным Постановлением Правительства Российской Федерации от

1 ноября 2002 г. N 794.

В двух вышеуказанных документах содержится полный перечень документов, подаваемых вместе с заявлением о получении разрешения на временное проживание или вида на жительство.

Все документы вместе с заявлением подаются в территориальный орган внутренних дел по месту проживания.

Мы живем в трехкомнатной приватизированной квартире в ветхом двухэтажном деревянном доме, который подлежит сносу. Нам сообщили, что при получении ордера необходимо заплатить 100 000 рублей — в течение трех дней, а потом в течение 6 месяцев — 50% от стоимости квартиры. Такую сумму немногим под силу выплатить. Поясните, пожалуйста, каким образом предоставляют квартиры взамен прежних, подлежащих сносу как ветхие? И вправе ли администрация района издавать свои законы, не учитывая законов федеральных?

Статья 49.3 Жилищного кодекса устанавливает: если дом, в котором находятся приватизированные квартиры, подлежит сносу по основаниям, предусмотренным законодательством, выселяемым из него собственникам квартир с их согласия предоставляется равноценное жилое помеще-

ние на праве собственности либо иная компенсация предприятием, учреждением, организацией, осуществляющими снос дома.

Требование уплаты денежных средств за новую квартиру в данном случае будет неправомерно.

Администрация района не вправе принимать актов, противоречащих федеральному законодательству. Более того, в соответствии со статьей 245 Гражданско-процессуального кодекса РФ акт администрации, не соответствующий федеральному законодательству, можно оспорить либо самостоятельно в суде общей юрисдикции по месту жительства, либо это может сделать прокурор.

1 февраля 2001 года я устроилась на работу по вольному найму в воинскую часть бухгалтером. Проработав чуть больше двух лет, я уволилась по собственному желанию 25 марта 2003 года. За два года работы один раз была в отпуске. Последнюю зарплату я получила за последний отработанный месяц — март. Могу ли я получить компенсацию за неиспользованный отпуск?

Ст. 126 Трудового кодекса РФ, действительно, предусматривает, что работникам при увольнении выплачивается денежная компенсация за все неиспользованные отпуска.

Неисполнением работодателем этой обязанности является основанием для возникновения индивидуального трудового спора. Однако Трудовой кодекс РФ в статьях 386 и 382 устанавливает трехмесячный срок для обращения работника в орган по рассмотрению индивидуальных трудовых споров (ими могут быть комиссия по трудовым спорам или суд) со дня, когда работник узнал или должен был узнать о нарушении своего права.

Трудовой кодекс РФ предусматривает возможность восстановления пропущенного срока органами по рассмотрению трудовых споров лишь в случае, если сроки были пропущены по уважительной причине (тяжелая болезнь и т. п.).

На вопросы отвечал независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН

БЕЛКА

В ДОМЕ

Как приручить белку, чем кормить в домашних условиях и где лучше ее содержать?

Большинству начинающих натуралистов белка кажется очень привлекательным домашним питомцем. По облику это действительно очень милый зверек, но далеко не каждая белка может стать ручной настолько, чтобы ее можно было без опаски брать в руки и выпускать бегать по комнате. В основном белки сохраняют природную дикость.

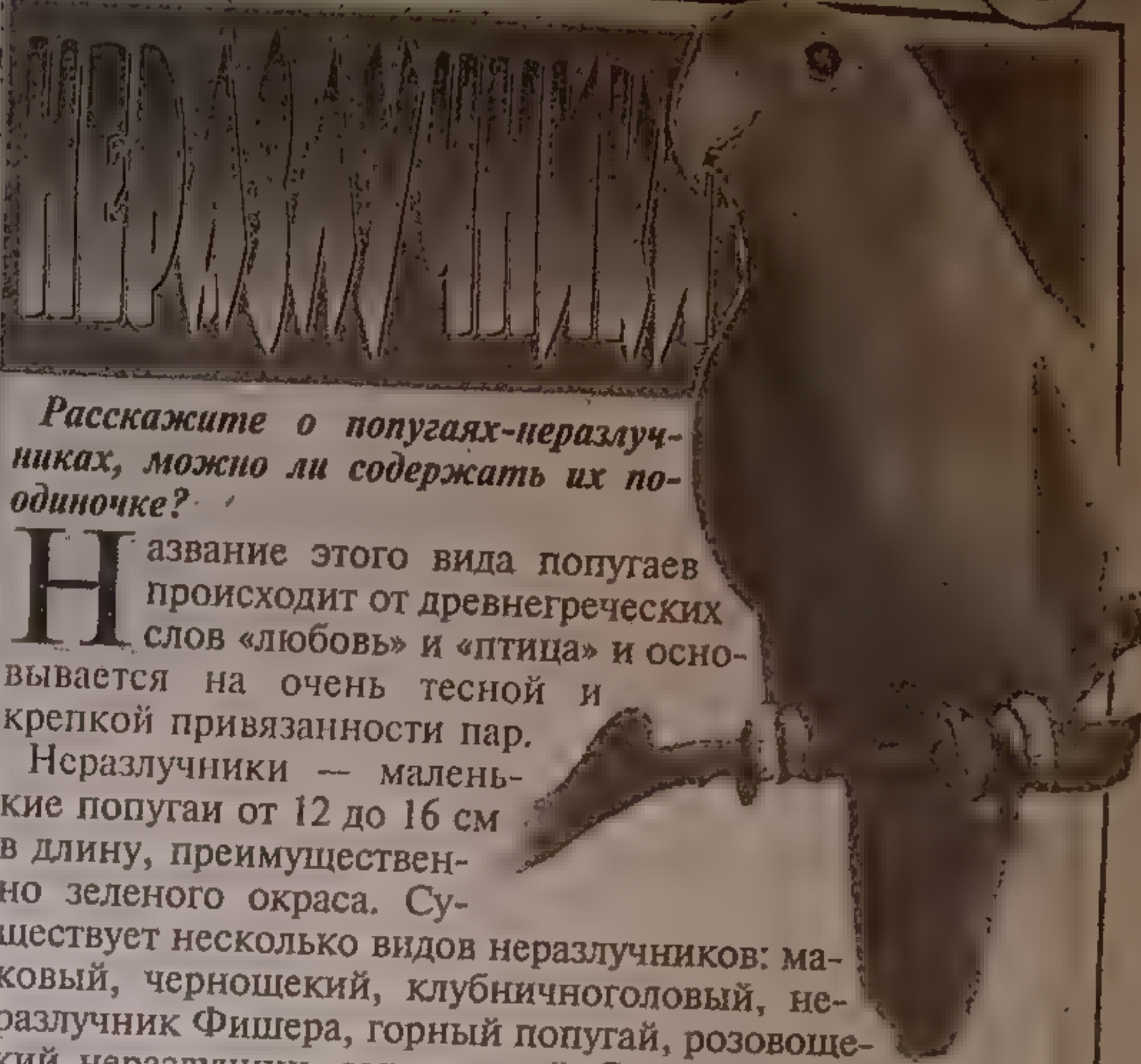
Выделения зверька довольно пахучи, так что поддержание чистоты в ее клетке требует ежедневных забот.

Помещение, где живет белка, должно быть просторным и оборудованным полочками, ветвями, корягами и древесными стволиками, так как зверьку необходимо много двигаться и обязательно стачивать все время коготки. Можно поместить в клетку беговое колесо, но оно не может восполнить недостаток нужного зверьку движения.

Чем кормить белку? Рацион лесного зверька в домашних условиях можно разнообразить, вводя в него и излюбленные зверьками орехи — кедровые, лесные, грецкие, и семечки подсолнухов, и желуди, и грибы (сушеные и свежие), и белые сухари. Охотно едят белки свежие яблоки, груши, сухофрукты. Любят морковь. Из ягод предпочитают малину, чернику, голубику, рябину, калину, но кислые и вяжущие ягоды игнорируют. Они с удовольствием грызут кору, почки и побеги кустарников и деревьев, шишки ели и сосны, из которых еще не вылетели семена. Периодически белке надо давать мел, древесный уголь и яичную скорлупу. Молодые зверьки любят молочные продукты.

В клетке белки чувствуют себя лучше при наличии собственного «домика» — укрытия-скворечника или дуплянки. Не допускайте попадания в клетку белки прямых солнечных лучей, следите, чтобы зверек не перегревался, это ему очень вредно.

Чтобы подружиться с белкой, чаще угощайте ее из рук, стараясь добиться того, чтобы она сама шла на руку, перестала дичиться. Следующий этап приручения — прикосновение и поглаживание. Но насильно брать белку в руки не рекомендуется — ее укусы глубоки и болезненны. С прирученными зверьками нужно общаться чаще, так как у них «короткая память», и без постоянного внимания белки быстро дичают.



Расскажите о попугаях-неразлучниках, можно ли содержать их поодиночке?

Название этого вида попугаев происходит от древнегреческих слов «любовь» и «птица» и основывается на очень тесной и крепкой привязанности пар.

Неразлучники — маленькие попугаи от 12 до 16 см в длину, преимущественно зеленого окраса. Существует несколько видов неразлучников: мажорский, чернощекий, клубничноголовый, неразлучник Фишера, горный попугай, розовощекий неразлучник, седоголовый. За исключением самок седоголовых и горных попугаев, у всех остальных неразлучников окрас оперения головы отличается от окраса остального оперения.

В качестве комнатных птиц неразлучники очень популярны и наряду с волнистыми и австралийскими попугайчиками достаточно распространены.

При содержании неразлучников в клетках следует учитывать, что эти весьма общительные птицы в момент высиживания птенцов могут стать совершенно невыносимыми. Парочка, у которой начался брачный период, может в ограниченном пространстве даже большой клетки довести до смерти других особей своего вида.

Независимо от того, подразумевается ли при покупке попугаев их разведение или нет, птиц следует содержать парами. В одиночестве эту общительную и умную птицу можно держать только тогда, когда у хозяина достаточно много свободного времени для общения с питомцем.

КОШАЧЬЕ РАЗОЧАРОВАНИЕ

Сидя на окне и глядя на улицу, мой кот щелкает зубами. Что это значит?

Скорее всего, Ваш кот видит птичек, которые прыгают по веткам деревьев, растущих совсем близко к Вашему дому, и у него срабатывает охотничий инстинкт, но... от вкусных пернатых его отделяет стекло.

Кошки часто щелкают зубами, наблюдая за добычей, которая находится близко, а достать ее невозможно. При этом уголки губ у них оттягиваются назад, а челюсти смыкаются, издавая щелчок. То же самое можно наблюдать у кошек, которые пребывают в полной растерянности при виде ускользающей от них добычи. Щелчок зубами — это знак кошачьего разочарования.

Рубрику ведет Елена Кудалева

ЧТО ОНИ ДЕЛАЛИ ДО ТОГО, КАК СТАЛИ ЗНАМЕНИТЫМИ?

Сегодня имена этих людей известны каждому, однако даже богатые и знаменитые когда-то начинали. Прежде чем появиться на обложках журналов и экранах телевизоров, многие звезды, как и прочие смертные, ходили на работу, которая, возможно, им не очень нравилась. Попробуйте отгадать, чем занимались эти люди до того, как стать суперзвездами.



ШОН КОННЕРИ

1. Прежде чем стать известным агентом 007, ШОН КОННЕРИ зарабатывал себе на жизнь:

- а) подстригая овец
- б) смешивая коктейли в баре
- в) полируя мебель.

2. До того как познакомиться с «Друзьями», ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН работала:

- а) официанткой
- б) продавщицей в магазине одежды
- в) манекенщицей в ателье.

3. БРЭД ПИТТ когда-то работал шофером и развивал:

- а) больших «шишек» на официальные званые ужины
- б) стриптизерш на вечеринки для холостяков
- в) дипломатов на заседания в ООН.

4. Этот актер и сценарист зарабатывал на жизнь, ухаживая за львами в центральном зоопарке. Это был:

- а) МЭТТ ДЭЙМОН
- б) БЕН АФФЛЕК
- в) СИЛЬВЕСТР СТАЛЛОНЕ.



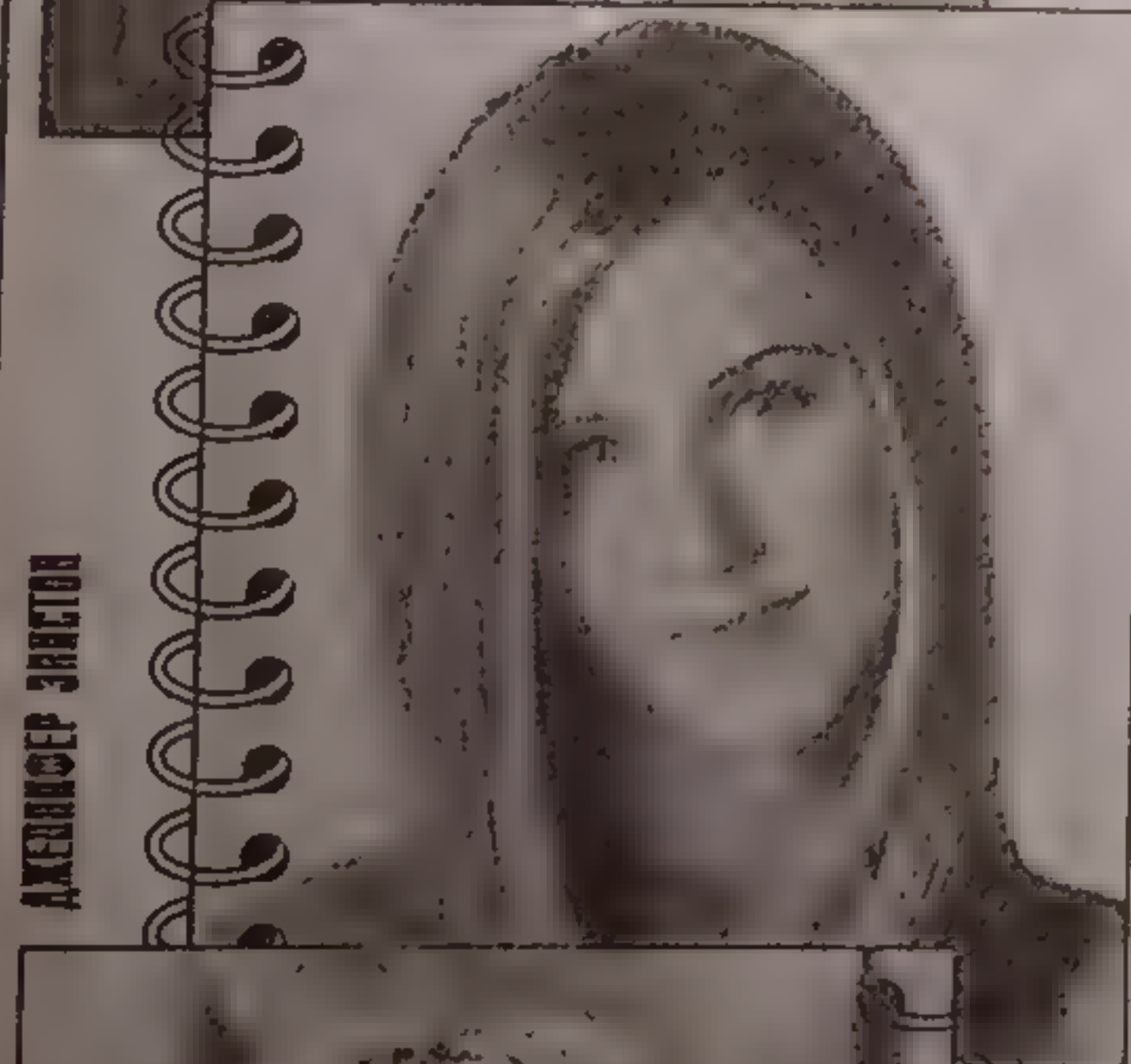
МЭТТ ДЭЙМОН



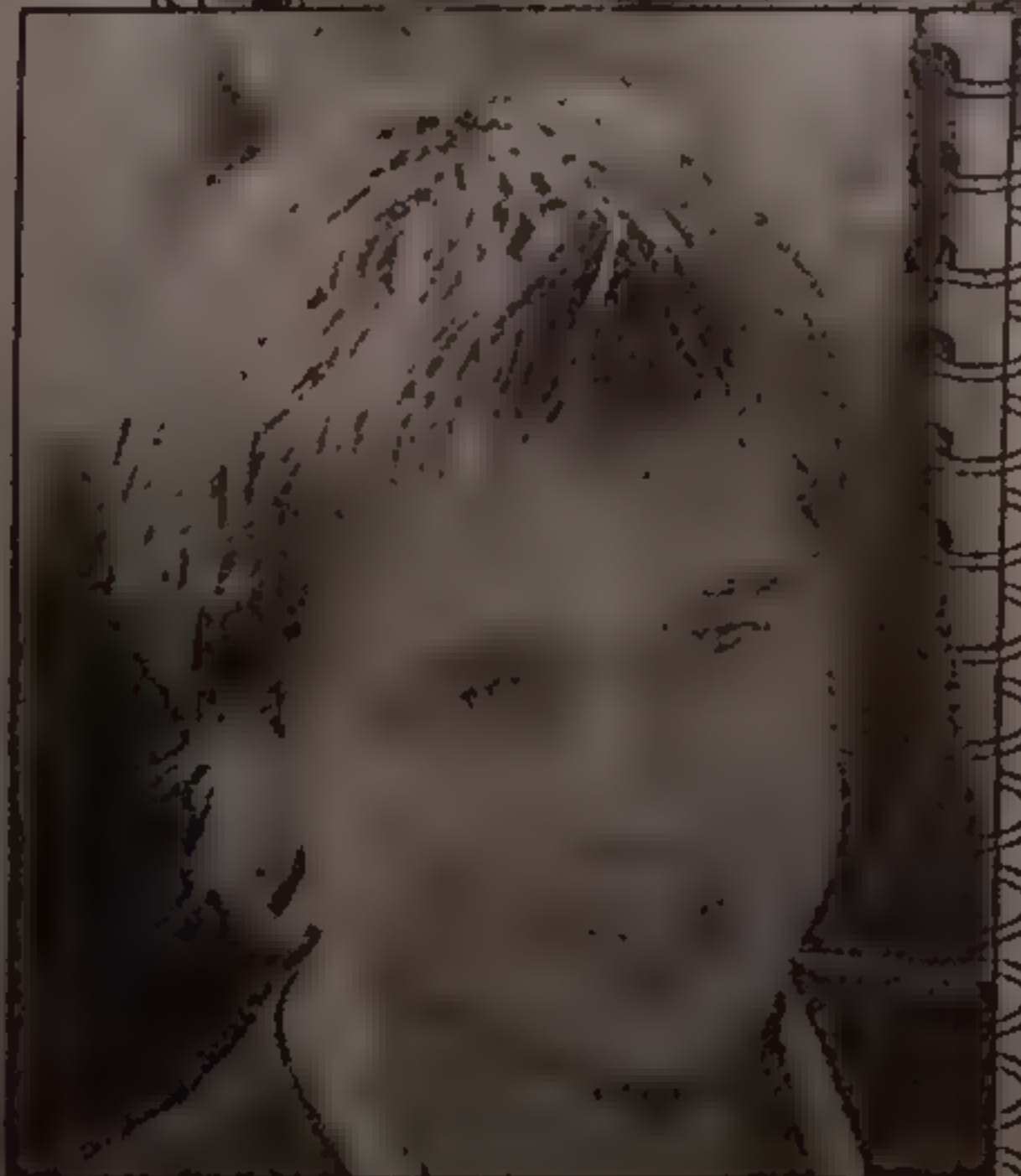
БЕН АФФЛЕК



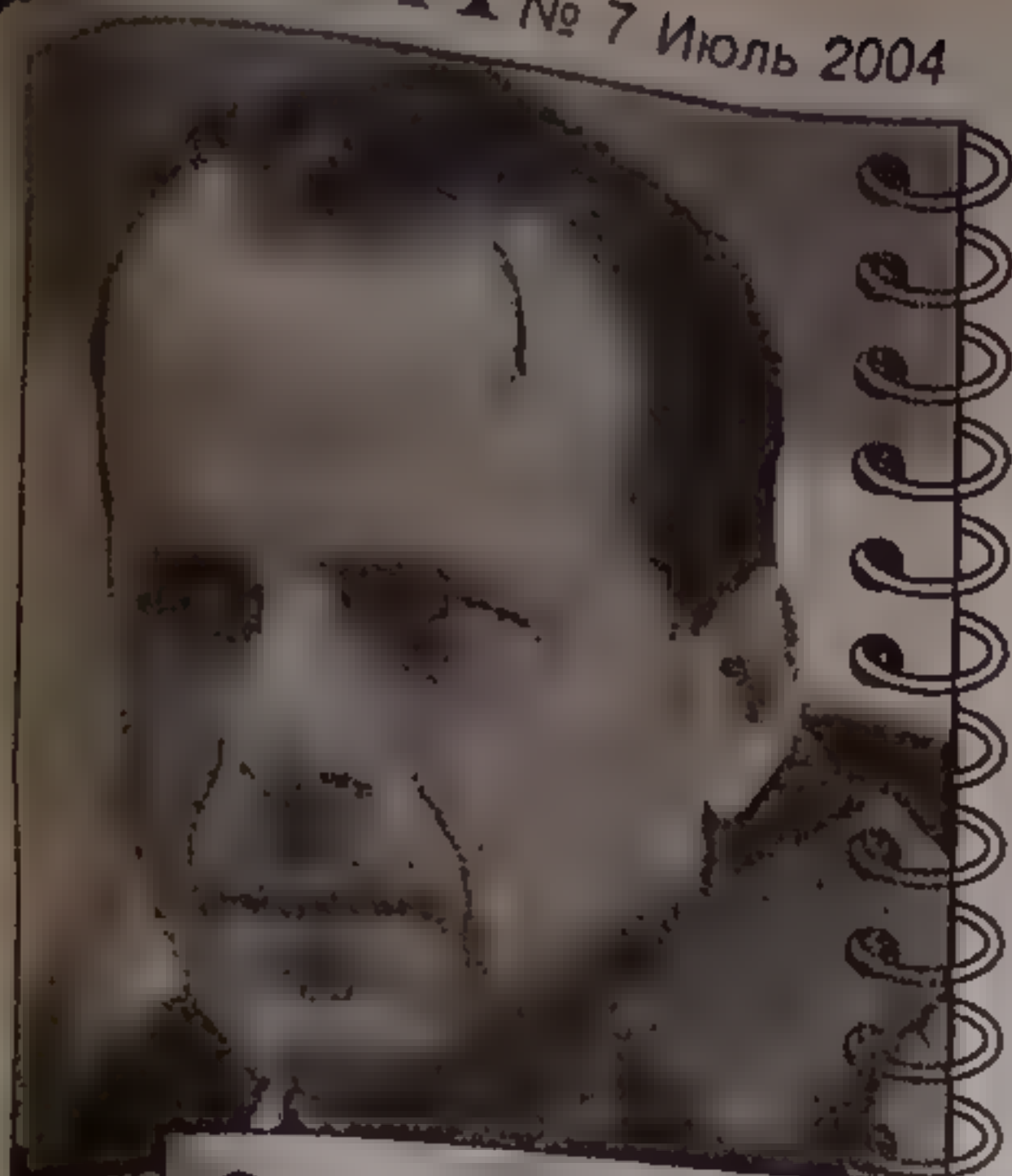
СИЛЬВЕСТР СТАЛЛОНЕ



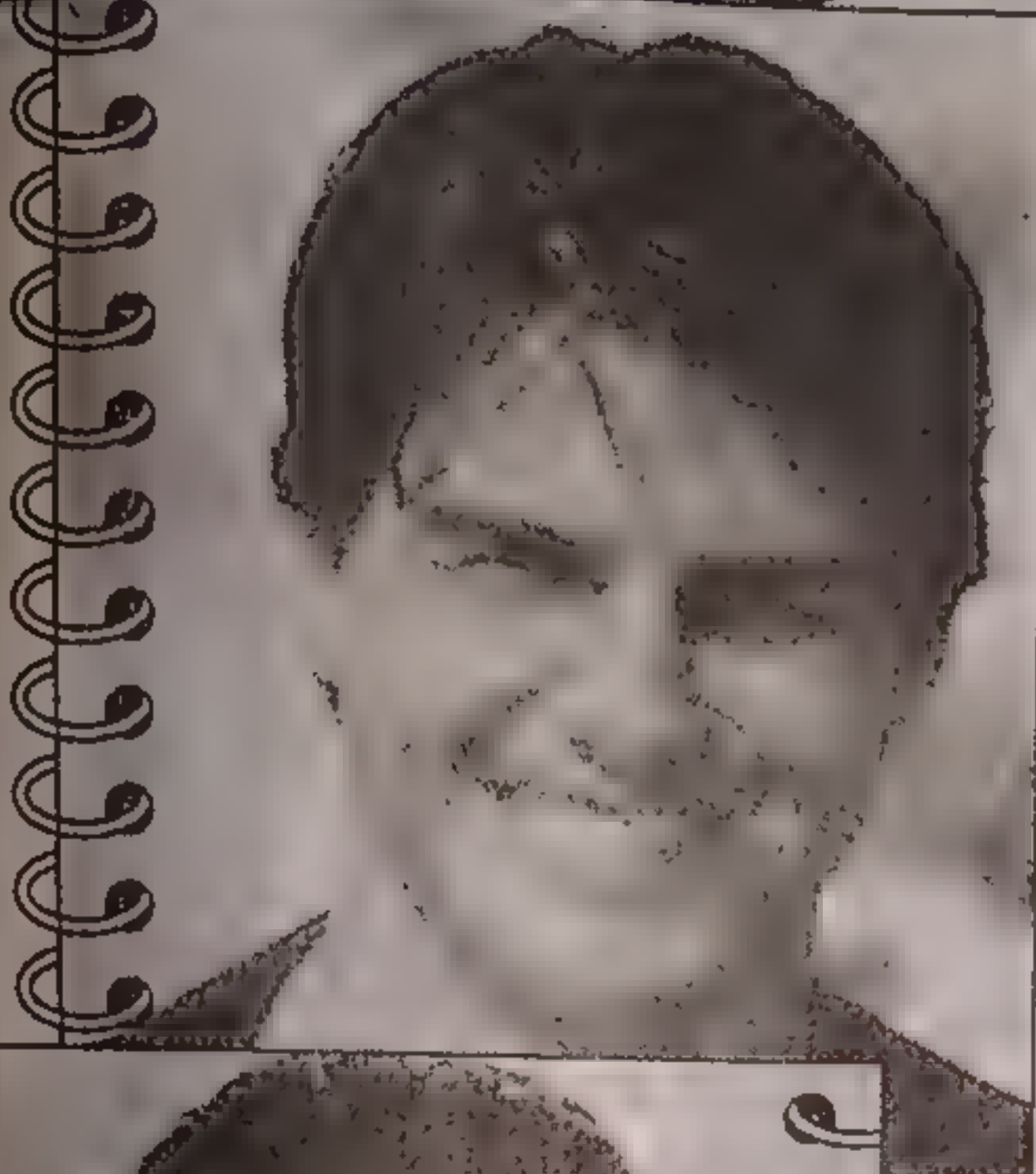
ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН



БРЭД ПИТТ



БРЮС УИЛЛИС



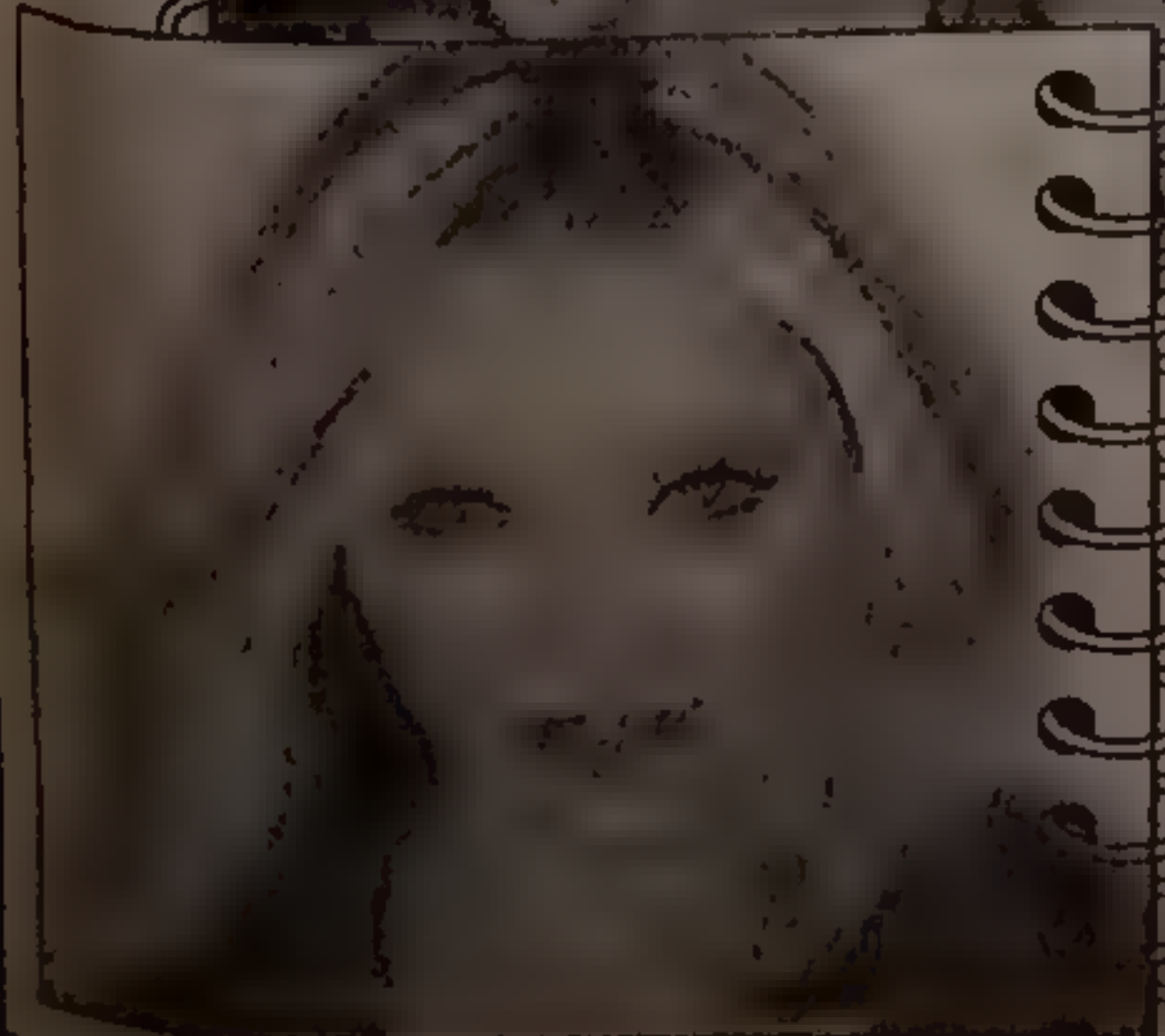
ТОМ КРУЗ



РИЧАРД ГИР



БРИТНИ СПИРС



МАДОННА

5

Учился в семинарии и намеревался стать священником:
а) БРЮС УИЛЛИС
б) ТОМ КРУЗ
в) РИЧАРД ГИР.

6

До того как стать сенсацией, эта поп-звезда работала продавщицей пончиков:
а) БРИТНИ СПИРС
б) МАДОННА
в) КАЙЛИ МИНОУГ.

7

Однажды летом, в незапамятные времена СТИВЕН СПИЛБЕРГ зарабатывал себе деньги на карманные расходы тем, что:
а) мыл машины на бензозаправке
б) белил фруктовые деревья
в) разносил почту.

8

МЭРАЙЯ КЭРИ так и не смогла достичь вершин парикмахерского искусства и была отчислена из школы стилистов. А этот актер все-таки овладел профессией цирюльника и мог бы сделать в ней неплохую карьеру:
а) ДЕНИ ДЕ ВИТО
б) ЧАРЛИ ШИН
в) МЭЛ ГИБСОН.

ОТВЕТЫ

- | | |
|---|---|
| 1 | В |
| 2 | А |
| 3 | Б |
| 4 | В |
| 5 | Б |
| 6 | Б |
| 7 | Б |
| 8 | А |

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА



КАЙЛИ МИНОУГ

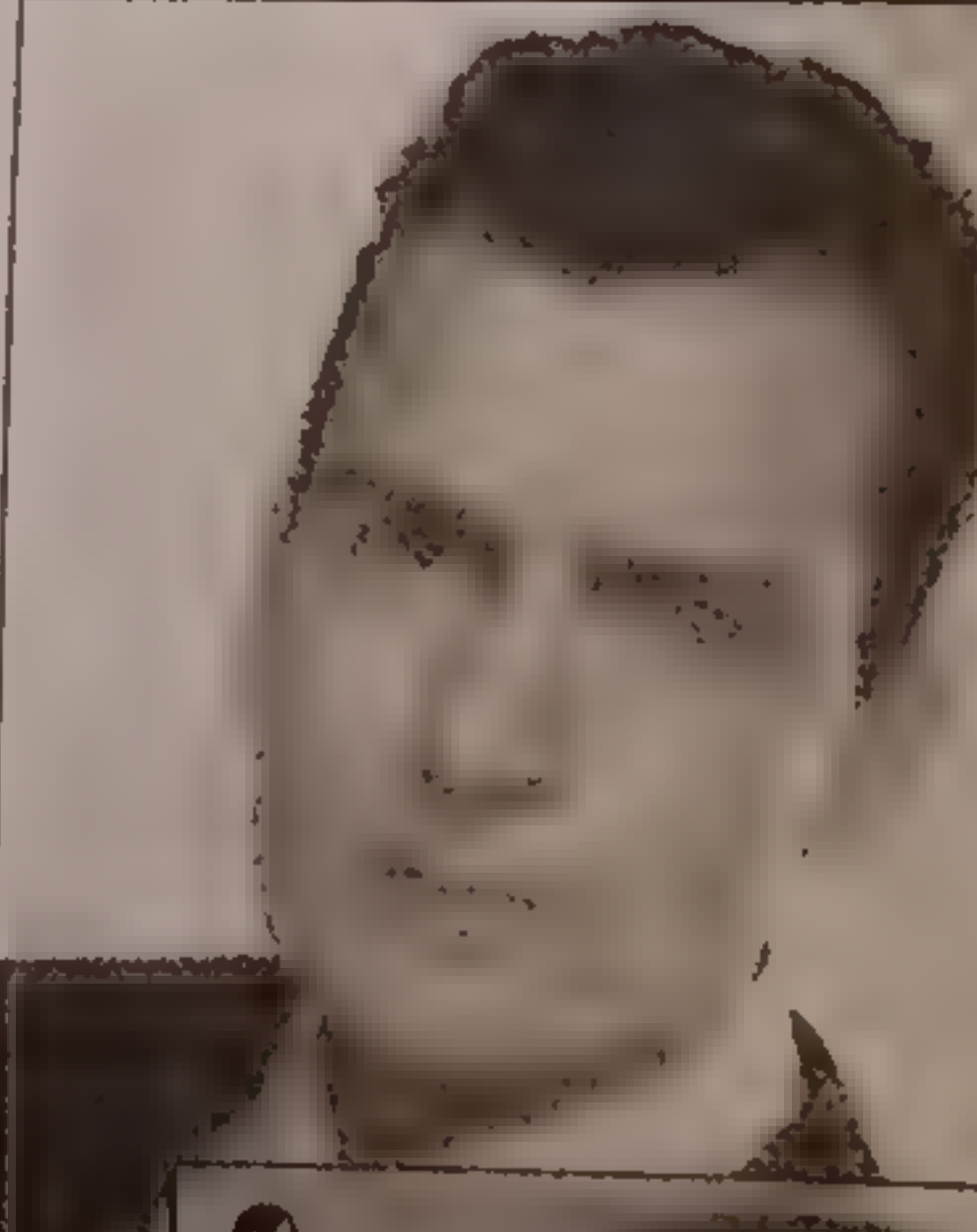


СТИВЕН СПИЛБЕРГ

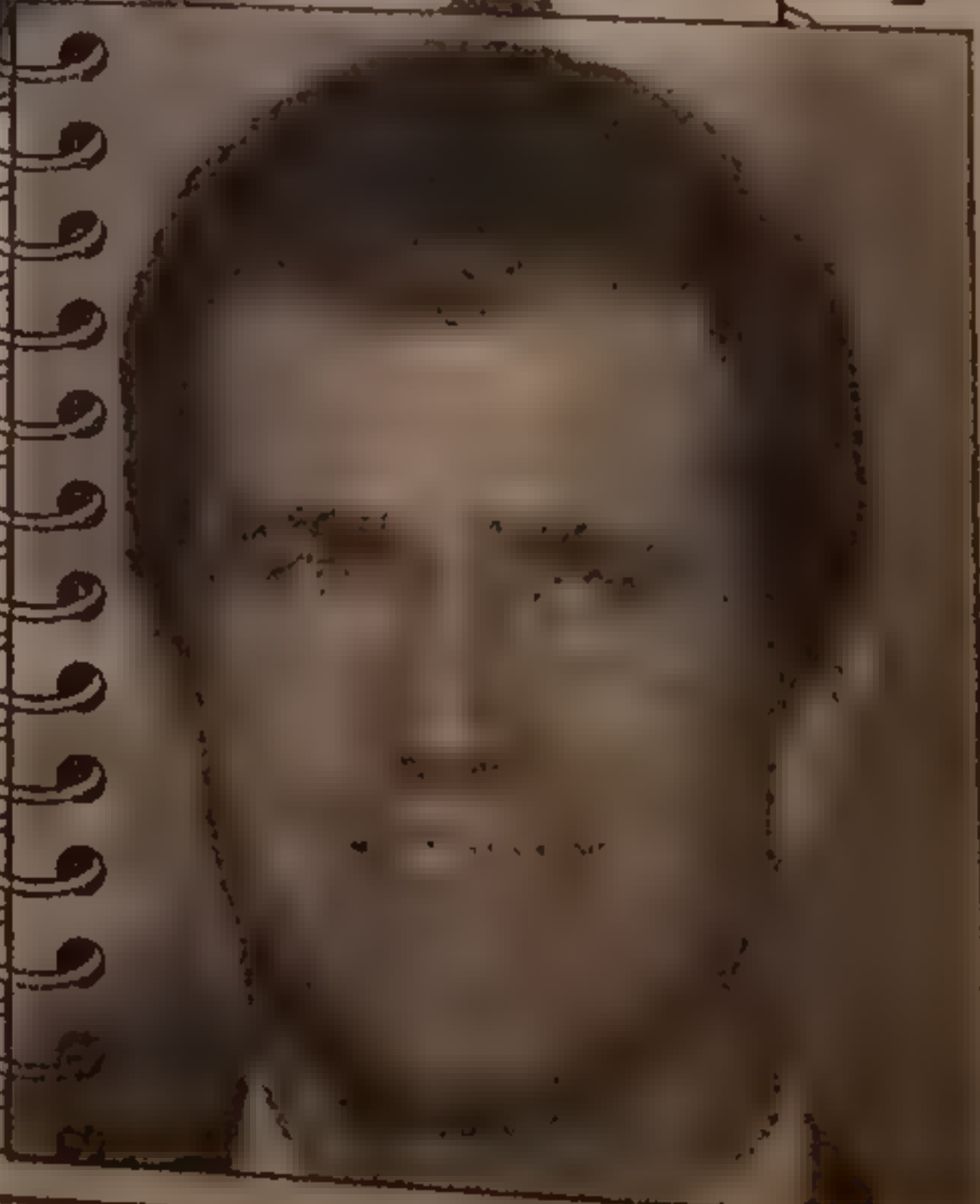
ДЕНИ ДЕ ВИТО



ЧАРЛИ ШИН



МЭЛ ГИБСОН



АВРААМ РУССО

— ГРАЖДАНИН МИРА



РОДИТЕЛИ

Отец Авраама — уроженец Турции греческого происхождения — служил у генерала де Голля во Французском легионе. С матерью Авраама он встретился, когда она была совсем молоденькой девушкой, а он — бывалым воякой, да еще и обремененным большой семьей. Потом и она вышла замуж, и, казалось, что их дороги уже никогда не пересекутся. Судьба свела их много лет спустя во Франции, в госпитале, куда его, раненого, доставили с Ближнего Востока. Она работала там врачом. Оба к тому времени овдовели, и воспоминания, тлевшие в глубине души, переросли в глубокое чувство. Семья переехала в Сирию, где и родился сначала Авраам, а потом и его брат. Отец умер, когда Аврааму было 7 лет.

Как говорит сам артист, говорить на турецком, арабском и французском он начал сразу, как родился. Для интеллигентного человека в арабской стране знать два-три языка — норма. Восточная мудрость гласит: знаешь один язык — в тебе один ум, знаешь два — в тебе ум двух людей, а знаешь много — тебе открывается мудрость всего мира. Авраам языки усваивает с ходу. Просто слушает людей и... все. Сейчас он знает около 9 языков. К тем трем прибавились азербайджанский, курдский, греческий, армянский, испанский, разумеется, английский и, естественно, русский. (По-русски он теперь даже думает).

«Я ПРИЕХАЛ, УВИДЕЛ, УДИВИЛСЯ И ОСТАЛСЯ»

Где бы он ни был, он везде с легкостью вживается в любую культуру и фольклор. Постоянно Авраам довольно долго жил на Кипре, но при этом завоевывал славу где угодно, Европа принимала его безоговорочно. Но, как и все экстраординарные люди, однажды он почувствовал необходимость начать с ну-

На небосклоне российского шоу-бизнеса возшла новая яркая звезда — талантливый певец Авраам Руссо. Возшла и не осталась незамеченной. Неповторимый тембр голоса в сочетании с неуловимыми оттенками восточного колорита оценили многочисленные поклонницы его таланта.

Для этого человека границы стран открывались, словно главы увлекательной книги. Но петь он учился только сам. Начал с участия в маленьком ансамбле в Алеппо (город на границе с Турцией). А на одном из конкурсов его заметила иранская певица и посоветовала серьезно заняться вокалом. Затем Авраам выступал в престижных клубах Англии, Испании, Франции, Швеции, Эмиратов, Саудовской Аравии и даже Африки.

ля, причем в таком месте, куда другие просто побоятся сунуть нос. В 1997 году Авраам познакомился на Кипре с бизнесменом Тельманом Исмаиловым, приехал в Москву и... пока он поет здесь.

«Я мог бы остаться в любой стране, — говорит певец, — везде начать карьеру... Но это судьба. Мне было интересно, потому что о России я ничего не знал. Здесь все по-другому. Весь мир живет по часовой стрелке, а Россия — против».

«Далеко-далеко» — первая русскоязычная песня, не сходявшая с вершин хит-парадов на протяжении долгого времени.

Авраам никогда не думал, что сможет сам писать тексты, но после альбома «Tonight» вышел диск с десятью его песнями. Недавно сняли клип на новую песню, которую они записали в дуэте с Кристиной Орбакайте «Любовь, которой больше нет», продержавшуюся в хит-параде «Love radio» пятнадцать недель на первом месте, в «Золотом граммофоне» Русского радио и многих других радиостанциях. Авраам Руссо завоевывает российского слушателя, его фирменный стиль — сочетание прекрасного голоса, восточного темперамента и модных танцевальных аранжировок. Он не может оставить равнодушным женское население планеты.

ТИГР НА СВОБОДЕ И... ЗВЕЗДА СЧАСТЬЯ

В Туле устроители концерта организовали выступление Руссо в здании местного цирка. Для наших исполнителей такая сценическая площадка — явление обычное, но Руссо сначала пошутил: «Я чувствую себя, словно тигр, которого из клетки выпустили на свободу!». Выступление завершилось бурными аплодисментами восторженных зрителей. А

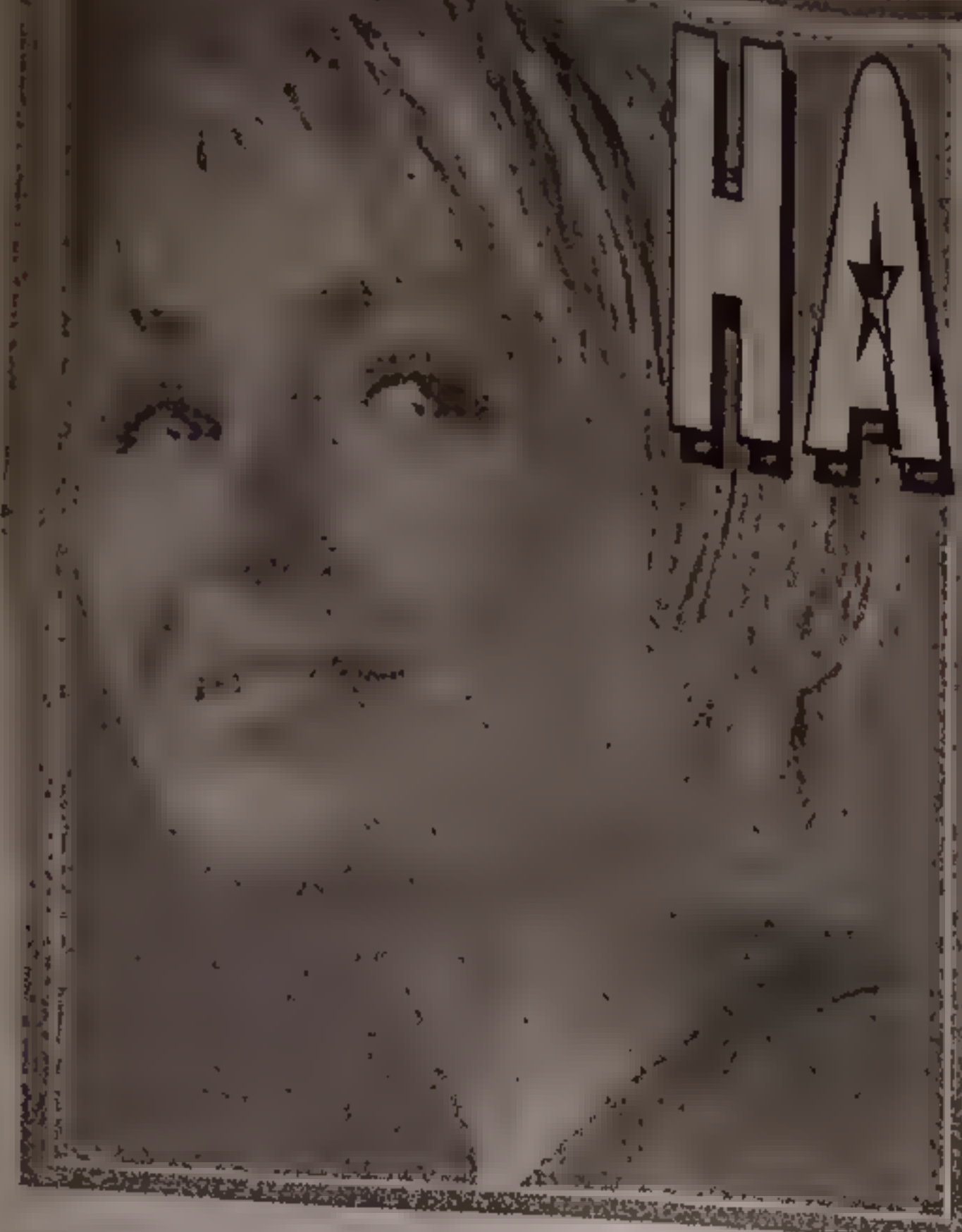
когда зал опустел, работники цирка по просьбе певца осуществили его давнюю детскую мечту: подняли его под купол цирка. Потом Руссо признался, что давно уже не испытывал таких острых ощущений.

Своей маме, которая живет сейчас с ним в Москве, Авраам Руссо сделал необычный и очень красивый подарок. Он подарил ей Звезду Счастья. Самую настоящую звезду на небе, увидеть которую можно даже невооруженным глазом. Он выбирал ее долго и тщательно, советуясь с профессиональными астрологами, а потом торжественно вручил маме звездный сертификат о присвоении ее имени одной из звезд в созвездии Северной Короны, сопроводив подарок словами: «Моей любимой и единственной маме, такой же неповторимой, как неповторимы звезды на небе. И пусть твоя Звезда Счастья хранит тебя и освещает твой путь!».

Последнюю фразу с полным правом можно адресовать талантливому певцу, чей путь, звездный и тернистый, продолжается.



НАЧАТЬ С НУЛЯ



Свой псевдоним Катя в свое время взяла по имени пастушка из оперы Римского-Корсакова «Снегурочка», но вот уже три года она Катя Лель и по паспорту. Кстати, именно псевдоним сложнее всего было сохранить, когда она все-таки уговорила Макса Фадеева работать с ней.

Катя Лель родилась 20 сентября 1974 года в Нальчике. С самого раннего детства она хотела стать профессиональной певицей, закончила музыкальную школу и музыкальное училище, а в 1994 году переехала в Москву, рассудив, что достичь большого успеха можно лишь в столице. В Высшей академии имени Гнесиных по классу вокала ее педагогами стали такие профессионалы, как Иосиф Кобзон, Лев Лещенко, Юрий Баздырев. Первое признание пришло к Кате на всероссийском конкурсе молодых исполнителей «Музыкальный старт-94», где она стала лауреатом, а в 1998 году, закончив с отличием академию, она получила диплом профессиональной вокалистки. Мало кто из нас помнит дебют певицы: на эстраде она была одной из многих. Понимала это и сама Катя, поэтому приложила немало усилий, чтобы встретиться с Максом Фадеевым, чье творчество ей очень нравилось. Но прежде чем они встретились, прошло два года. Он сам позвонил ей, не понимая, почему она решила, что он будет с ней работать, ведь поп-музыка не его стихия. Но услышал в ответ: «Я понимаю, что ты лучший. Поэтому я пришла к тебе и прошу о помощи. Я не знаю, как дальше жить, с кем работать, поп-музыка никому не нужна. Я нуждаюсь в тебе и уверена — пусть это покажется тебе странным — что ты тоже во мне нуждаешься. Нас ждет успех. Я готова меняться, начать все с нуля. Только дай мне шанс». И он решил попробовать.

Согласившись работать с певицей, Фадеев придумал, что она будет петь в ультрасовременном стиле роскошного «неодиско». Когда они начали писать первую песню «Мой мармеладный», Фадееву пришлось ломать Катин

тембр голоса — чтобы ушла привычная хрипотца. Макс решил создать из прежней исполнительницы традиционных шлягеров озорную и игривую девочку. Для того чтобы работать с Максом, Кате пришлось измениться. Он требовал, чтобы она выглядела и вела себя как обычная, ничем не примечательная девчонка, а не дама с уложенной мастером прической и безупречным маникюром. Не все сразу получилось, многое Макс не нравилось, но постепенно все стало на свои места. Высшей оценкой мэтра были слова: «Я тебе верю». Песня «Мой мармеладный» и клип (режиссером его стал сам Фадеев, а оператором — Максим Осадчий) моментально забили теле- и радиоэфир. Как певица Катя Лель поистине родилась заново.

«Обновленной» Кате Лель пришлось менять не только прическу и макияж, но и стиль одежды. Теперь в ее гардеробе появились майки и легкомысленные мини-юбки. Но появиться на людях в простой одежде и без макияжа она не может, это все равно что выйти на публику раздетой. А это невозможно. Сказывается еще и восточное воспитание. Хоть Катя и православная, но выросла на Кавказе, где очень сильны мусульманские традиции. Поэтому их с сестрой в свое время не пускали на дискотеки и вечеринки, гулять разрешали только до семи вечера, но зато научили делать все, что должна уметь женщина, привили уважение к старшим. Уже работая в Москве, она вставала, если в комнату входил кто-то из старших. Уважение к семейному очагу, к мужчине, к матери — вот качества, которые Кате хотелось бы передать своим будущим детям.

Сегодня Катя Лель очень успешная певица с собственным оригинальным стилем. Ее хиты «Мой мармеладный» и «Долетай» занимают первые строчки отечественных хит-парадов. Дважды она становилась лауреатом национальной премии «Овация», а в 2002 году получила звание заслуженной артистки Кабардино-Балкарской республики. Катя не останавливается на достигнутом и в 2004 году вышел ее новый альбом «Джа-джага», который имеет все шансы получить самые высшие награды.

Сама Катя говорит: «Я стала разумнее, я стала сдержаннее, но я все такая же искренняя. Я люблю жить. Люблю жизнь. И главное — впереди. Все еще только начинается!»

В свое время сообщение о том, что самый прочный звездный союз на российском музыкальном Олимпе — певицы Валерии и продюсера Александра Шульгина — распадается, потрясли общественность. Решая свои семейные проблемы, Валерия на некоторое время забросила сцену. Но прошло время, и мы видим ее с новыми песнями на вершинах хит-парадов.

Говорят, что за время отсутствия артиста забывают. Но Валерия считает, что ее зритель самый лучший — за полтора года, что ее не было на эстраде, ее не забыли. Вернувшись в Москву, певица нашла свое новое лицо, нового продюсера, с которым ее связывают романтические отношения, и вернула любовь зрителей. Причем не только российских. Английская версия песни «Была любовь» («I love you») попала в список лучших танцевальных хитов Европы 2003 года и тем самым открыла счет побед «новой Валерии» на западном рынке. Следующим шагом стало подписание контракта Валерией, ее продюсером, а теперь имужем Иосифом Пригожиным и композитором Виктором Дробышем с одной из самых известных мировых музыкальных компаний «EDEL RECORDS». Поклонники Валерии радуются за нее, но надеются, что этот контракт не приведет к потере российской эстрадой такой любимой зрителями певицы. Тот факт, что альбом Валерии «Страна любви» стал одним из лидеров продаж в 2003 году, а песни «Была любовь», «Часики» и «Черно-белый цвет» — постоянными победителями хит-парадов «Золотого граммофона» и самых популярных радиостанций, свидетельствует о том, что возвращение оказалось не менее триумфальным, чем предыдущее творчество.

Прошло уже больше года после заключения контракта с новым продюсером и начала новой жизни певицы, но еще дают о себе знать проблемы, связанные с разводом. Так старшая дочь Валерии — Анна, которой исполнилось 10 лет, подала заявление в Комиссию по опеке и попечительству с просьбой разрешить ей носить вместо фамилии отца мамину фамилию — Перфилова. Кроме того, так до конца и не завершен раздел имущества, к справедливому решению которого стремится Валерия, защищая интересы Анны, Артема и Арсения. Сама певица считает, что любые события идут на пользу — и плохие, и хорошие, она утверждает, что ей никогда так хорошо не работалось, она словно нашла саму себя.

Подготовила Галина УШАКОВА

Простыни были абсолютно белыми. Последний раз я спала на таких лет шесть назад. Даже не шесть, а все восемь. С тех самых пор, как очутилась в этой чертовой Америке и, поддавшись кретинолобью, сплошь психологам, американцам, поверила в то, что цвет постельного белья может оказать влияние на всю нашу жизнь. На чем я только не спала с тех пор. Как последняя дура, ухитрилась уснуть даже на до синевы черных простынях, не говоря уже о голубеньких, розовеньких, зелененьких, в горошек и в цветочек, в полоску и в клетку, с сюжетным рисунком и с чистейшей воды абстракцией — на всяких, какие только можно себе представить. А жизнь, один черт, не становилась ярче. Жизнь все равно оставалась в лучшем случае железобетонно-серой. Серой и тягучей, как этот липкий смог за окном. Как эти гадливые ласки, уверовавшей в себя, как в дар божий, желтобрюхой жабы, которая вот-вот должна позвонить в мою дверь.

Там, за «железным занавесом», когда я спала только на белом, а носила только серое, жизнь, как ни странно, казалась ярче. У нее было будущее. Не материальное, эфемерное, но «светлое будущее». Здесь же все мое, на удивление четко вырисовывающееся будущее уперлось в конце концов в эту косоглазую жабу и никоим образом не позволяет даже надеяться на свободу.

Он был нужен мне как входной билет на целый этаж. Не стремительный и удачный подъем по лестнице, а уже целый этаж, на котором есть все. Есть деньги, много денег, а стало быть — есть свобода. Но вместо свободы он награбил меня рабством. Он сделал из меня гейшу. Угодливую дорогую гейшу, а вовсе не партнера по бизнесу. Не самостоятельную женщину, могущую все, а «изготовленную по последней японской технологии» рельефную простыню для удовлетворения своей изощренной похоти. Все, что у меня уже было, и что должно было только умножиться, запуталось в складках белья и никак не может вырваться из этих пут восточной ограни-

ченности.

Вместо счастливого билета в будущее я получила категорический отказ на право быть homo sapiens — человек как существо разумное.

Если эти полицейские ищейки ожидали увидеть мои слезы, то им явно не повезло. Представитель «Ниттокэнсэцу» в Америке не должен быть подвержен элементарным человечес-

не сумел пережить крах и, слава Богу, что на земле есть еще такие идиоты, вспорол свое брюхо кинжалом.

Поставить все — и все проиграть! Только цивилизованный человек, а вовсе не этот средневековый дикарь с компьютерными мозгами способен засучив рукава ринуться в новый бой за хорошенькое место под солнцем. Только человек, а не желтокожая жаба, возомнившая себя таковым.

Алан КОСТ



МОТЫЛЕК
АСТИТ
НА СВЕТ

ским инстинктам и, тем более, какой-то женской истерии.

Да, мне страшно, я боюсь смотреть на эту кучу желтого жира, из-под которой до сих пор продолжает расплываться грязно-алое на белоснежной простыне пятно крови. Но я не потеряла самообладания. Я не рассупонилась, как последняя шлюха, за которую, наверняка, они все меня принимают.

Теперь я — босс... в последней инстанции.

Куча дерьма на моем пути и в самом деле стала кучей.

Но это он сам... и мне не надо ничего бояться. Мне уже надо не становиться, а быть боссом — это вопрос времени. Восточные предрассудки и европейская страсть игрока сделали свое дело. Он

Какое счастье, что эти самураи придумали свое харакири, а созеренном сделали деньги.

Небольшие формальности с полицией, и все будет позади. Все, за что я могла бы презирать себя, как женщина, но вовсе не как деловой человек, делающий свою карьеру. Все-все!

Все заискивающие унижения, все старания завязать себя узлом и выставить ни тем, кем быть предназначено.

«Путь свободен, леди Пшезински, пожалуйста бритесь» — и не вздумайте доносить себя какими-либо угрызениями совести. Для победы хороши все методы. «Или пан, или...» пропан, именно взрывоопасный пропан. — одна неосторожная искра, и все взлетит к чертовой бабушке,

но такой искры нет и не будет.

На газе мы будем греть пишу и кипятить кофе. Кипятить кофе, как кипятится сейчас его узаконенная игрушка «Мисс Бостон» энных лет давности. Опознала своего красавца и шла бы с Богом, не пытаюсь выставить меня исчадием ада, а эти останки в моей постели — несчастной жертвой. «Не жертва, милочка, а неудачник» — и ни одна из ищеек, лазающих теперь по моей квартире, как муравьи по муравейнику, не сумеет в том усомниться. Надо совсем не иметь мозгов (некогда, возможно, красавица), чтобы позволить себе фантазию, что это якобы я помогла бедному самураю свести все свои самурайские счета с жизнью.

«Берите меня! Хватайте! Это я, самая тупая из всех женщин, завлекла его к себе в дом, уложила в собственную постель и не нашла ничего лучшего, как в порыве беспутной страсти наколоть заблудшую овечку на кинжал. Нет, я маньяк, и это с меня списывал своих самых безжалостных монстров Стивен Кинг!»

Опять мимо: ни один даже самый дурацкий тест не позволит тебе, несчастная вдовушка, торжествовать победу. Занавес закрыт. — спектакль закончился: иди попури носик, вдруг кто-то усомнится, что именно ты была когда-то «Мисс Бостон».

Я нормальнее многих нормальных, стало быть, некоторые формальности с полицией — и я свободна.

Свободна делать свою жизнь и свои деньги сама, а не довольствоваться какими-то подачками только за свое женское тело. Я достойна получать достойные дивиденды за свой ум, свои знания и умения. Да, если угодно, и за свой хладнокровный прагматизм.

Но для них для всех я все же женщина. Что ж, пусть буду только женщиной, тем более, что эти «формальности с полицией» откровенно затянулись, и я действительно чертовски устала. Устала от этой «Мисс Бостон», этих бесцеремонных ищеек, от их суеверий, их вопросов. От всего этого вертепа, который они устроили из моего дома. Мало одной истерички, так они

притащили с собой еще одну. Да какую!

Хуже нет бабы-начальника, а баба-полицейский, вообще, ошибка природы. Любой мужик уже давно проглотил бы свой кусок очевидности, плюнул на все и поспешил в семейное лоно насыщать жадную плоть мясом. Сначала жареным, потом живым, щедро приправленным фальшивыми «охами» да «ахами» давно не случавшегося оргазма. А этому командиру с круглыми ягодицами все нейдет.

Она не может простить мне мою непричастность. В который раз получает один и тот же ответ: «Минору Ханамура все поставил на Голубку и все проиграл». Хотя в этом он мог быть настоящим мужиком? Все поставил и все проиграл! Сразу все...

Устроили из моего дома свою штаб-квартиру и не считают нужным, хотя бы из благодарности, дать мне возможность побыть одной. Нет, я должна все видеть.

Видеть, как они шарятся в моих вещах, листают мои книги.

— Ну и что? У меня много книг о Японии и о японцах. Разумеется, если читаю, то что-то для себя отмечаю.

«...Еще одно проявление живучего «комплекса самурая», признающего самоубийство универсальным способом искупить любую вину и поставить точку в любом деле» — только цитата.

Только лишнее подтверждение ненужности всего ажиотажа вокруг, как, хотя бы теперь, должна для себя понять эта ищейка, по-японски традиционнотраурного способа сведения счетов с жизнью. И не надо в который раз ее с таким вожделием перечитывать. Мало ли почему я ее отметила? Может быть, для того чтобы вдруг не допустить того, что случилось.

Каким образом это все же случилось?

Не знаю, была в ванной. Вернулась — он уже хрипит, а я не бульдозер, чтобы перевернуть такую тушу. Вызвала вас — на свою голову... Да, и музыку люблю слушать. Почему запись на кассете в магнитофоне стерта? Нажала не ту клавишу — не каждый день приходится бывать свидетелем такого кошмара, вот и ошиблась. Хотите взять кассету с собой? Что ж, бери-

те, если считаете необходимым. И вообще, забирайте все, что хотите, только избавьте меня побыстрее от этого кошмара. Дайте мне отдохнуть, в конце концов. Чего вам еще не хватает, чтобы оставить меня в покое?

Уже и из букмекерской конторы вам подтвердили, что их постоянный клиент — Минору Ханамура позвонил туда, как это бывало не однажды, по факсимильному телефону и объявил о намерении все поставить на Голубку. И поставил! А уж почему лошадка не пришла первой — на все воля Божья. Они, там у себя в конторе, все подобные звонки записывают на магнитофон и, наверняка, предоставят вам возможность насладиться его голосом.

Хотя от Ханамура-сана они приняли бы такую фантастическую ставку и по голубиной почте. На Голубку — по голубиной почте! Смех да и только. Такой смех, что я вот-вот разрыдаюсь.

Будь они прокляты эти «формальности» — благодаря мужеподобной командирше превратились в проблему.

Да да, лучше идите поговорите с офис-менеджером Ханамура, а то у него, чего доброго, глаза так и останутся круглыми. Ишь как усердствует: «Не может быть! Не может быть!»

— Может! Может, мой дорогой, узнал о крахе и ну себе в пузо кинжалом, или как он там у вас называется.

Все может быть, что уже случилось.

Правильно, идите выпейте моего кофе и подумайте. Подумайте о том, сколько еще можно измываться над несчастной женщиной. Над женщиной, которую хотят сделать преступником только за то, что она читает книги о Японии. А раз читает о Японии, то должна знать о так называемой сенсационализации японцев. Эта кретинка пытается представить все так, что я, воспользовавшись природным неприятием японцами алкоголя, попыталась отравить его алкоголем.

Милая, так он сделал себе харакири — поставил огромные деньги на нефаворита забеге и проиграл.

Почему поставил на нефаворита, так на то он и игрок, чтобы шипать судьбу за задницу. На то и бизнесмен, чтобы

уметь рисковать. Не сумел! Что ж: судьба — индейка... и далеко не всегда в день Благодарения да еще к вашему столу.

— «Мотылек летит на свет, а сгорает в пламени». Какая разница, что не «а сгорает»,

а «...чтобы сгореть в пламени». Или это вы уже про меня, уважаемая? Это я тот мотылек, который «...чтобы сгореть»? При всей очевидной несуразности моего участия, я — «мотылек»!

Вам, дорогая моя, фантастические книжки писать, а не наручниками размахивать. И вы ни на йоту не сомневаетесь в моей причастности... даже не в причастности, а в большем?..

Уже целую вечность я стою перед запертой дверью камеры, раскачиваясь с пятки на носок — с носка на пятку... с пятки на носок — с носка на пятку... и жду, что с минуты на минуту за мной должны прийти.

Если бы в третий день судебного разбирательства я не начала обзывать несчастных япошек желтыми жабами, глядишь, присяжные, среди которых добрая половина таких же желтых, красных и черных жаб, на моей стороне и оказались, были бы ко мне снисходительней.

Но это выше моих сил, при всей очевидности моего неучастия суметь заметить то малое, что упустила я, за что сумела зацепиться и распутать весь клубок эта полицейская стерва...

Хуже нет бабы-начальника, а баба-лейтенант полиции... оказывается, это не так уж и плохо.

Вот только для кого? Для кого угодно, кроме меня. Со мной теперь все кончено: вместо женщины, удачно делающей свою карьеру, я стала преступником. Все мои знания, умения, опыт, ум, вся моя эрудиция теперь никого не интересуют.

Разве я могла предположить, что этот лейтенант в юбке сумеет доковыряться до сути.

Плохо я знала Японию и японцев — плохо! Попалась на такой нелепице, что даже теперь, когда казалось бы, — все одно, при мысли об этом лапе меня начинает трясти.

Да, это я убила Минору Ханамуру. Убила за то, что он мешал мне делать мою карьеру. Стал со своими заплес-

невелыми предрассудками на моем пути и никак не желал, хотя я трижды этого заслуживала, допустить женщину к большому делу.

Это я, воспользовавшись беспомощностью несчастного Ханамура от употребленного алкоголя, подперла огромное, как у борца сумо, тело кинжалом и перекатила, с боку на живот, на самое острое лезвие.

Это я, некогда сделав магнитофонную запись телефонного звонка Ханамура в букмекерскую контору, на которой он объявил о намерении все поставить на лошадь по кличке Голубка, в нужный момент использовала ту запись: как бы он делает заявку на ту же лошадь, но бегущую уже на столичном ипподроме.

На ипподроме, где Голубка, даже при чрезмерно воспаленной фантазии, никак не могла быть фаворитом. Она, наверняка, должна была проиграть. Стало быть, проиграть должен был и Минору Ханамура. И проиграл. Не вынес такого удара судьбы, а у этих японцев совершенно свое понимание этого, и сделал себе харакири, или сэппуку, как он сам называл такой вид сведения счетов с жизнью.

И я все сделала правильно.

Все... за исключением малого. Того малого, но что заставило лейтенанта полиции Мари Осмонд усомниться в очевидности. Того малого, о чем сокрушался офис-менеджер Ханамура-сана: «Этого не может быть!»

Дело в том, что Голубка в тот злосчастный день участвовала в забеге под четвертым номером!.. А цифра «4» для всякого японца все равно, что для нас «13».

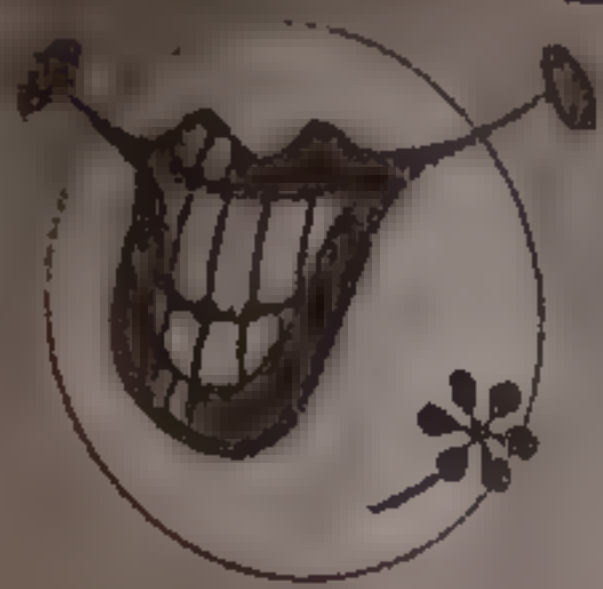
Только по-азиатски более категорично. Это та цифра, на которую ни один настоящий японец никогда не поставит. А Минору Ханамура был, к сожалению моему, конечно же, сожалению, настоящим японцем. И несмотря на то что заразился европейской страстью игрока, не был аферистом. Среди японцев вообще редко попадаются аферисты, а если и попадают, то все равно не испытывают судьбу посредством цифры «4». Так что лейтенант, как выяснилось, лучше знакома с японским фольклором. «Мотылек — действительно — летит на свет, чтобы сгореть в пламени».

СКАНВОРД

Составил Валерий Ручий №7

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------|-------------------------|---------------------------------|-------------------|----------------------|-------------------------|--------------------|----------------------------|---------------------|------------------------|--------------------------|---------------------|
| Женский орган цветка | | Фотография | | Смущение | | Режим погоды | | «Ой, ... кудрявая» (песня) | | | | Шероховатая ткань |
| Детское учреждение | | Имя жены Пушкина | | | | | | | | Опасность | Певец ... Павлиашвили | Металл в термометре |
| | | | | Ювелирный камень | | Высшая ступень, расцвет | | Мелкие цветные бусинки | | | | |
| Печеное тесто с начинкой | | Замужняя француженка | | | | | Циновка | | Самоуверенность | | | |
| | | | | | Гора — символ поэзии | | | | | | Торговля партиями товара | |
| Нижняя часть ноги | | Женская домашняя одежда | | | | | Сорт яблок | | | | | |
| | Автор книги о Томе Сойере | Первое выступление | | Сито | | Эстрадное обозрение | Распорядитель пира | | Место стоянки судов | Кукиш | | |
| | | | Не в свои ... не садись | | | | | | Условия спора | | Злак | |
| | Украшение из перьев на шляпе | Любитель музыки | | Молдавский танец | | Оборотень, кровосос | | | | | | |
| | | | | | Боль в пояснице | | | | | | | |
| | Мужской голос | | | | | Сетчатка глаза | Овечья шерсть | | Возбуждение | | | |
| ... Пьеха | Сладкий спиртной напиток | | | | | | Список блюд | Ореховая масса | | Женская одежда в Индии | | |
| | | | Медведь на ... наступил (посл.) | Мгла, дымка | | | | | Обращение к испанцу | Людвиг ... Бетховен | | |
| Плод в твердой скорлупе | Нитки для вышивания | | | | | | Крупная змея | | | | | |
| | | | | Персона ... графа | | | Возвышенность | | | | | |
| Боязнь, опасенно | Своя ... не тянет | | | | Житель теплых краев | | | | | | | |

Ответы на сканворд № 6 по горизонтали: экспонат, коса, калым, льгота, пасть, танго, ядрица, анонс, клад, осуда, оса, рама, лукун, цикл, наркоз, акын, город, цена, арба, река.
 По вертикали: котик, кулон, аркан, гадалка, помпон, осанна, нонсенс, сугроб, тулья, диалог, кагор, узор, инок, ре, ситец, судок, Адам, да.



Дамы, посмеемся...

☺ ☺ ☺

Новый русский поймал золотую рыбку:
- Ну что, попалась? Сейчас я тебя съем!
Рыбка говорит:
- А как же три желания?
Новый русский подумал:
- Да, действительно. Ну проси, что хочешь.

☺ ☺ ☺

Новый русский вышел из Эрмитажа, потянулся, почесался, сделал вывод: «Бедненько!» Заметил возмущенные взгляды окружающих и добавил: «Но чистенько!»

☺ ☺ ☺

Мужчина устраивается в гостиницу. Просит одноместный номер. Вдруг в вестибюле замечает прекрасную блондинку с ярко выраженными формами. Он подходит к ней и через минуту возвращается, держа ее под руку:

- Вот странное дело: встретил тут свою жену! Так что нам теперь, пожалуйста, двухместный номер!

Утром мужчина расплачивается за гостиницу. Счет — на 3 тысячи баксов.

- Но я же провел у вас всего одну ночь!

- А ваша жена живет у нас уже три недели!

☺ ☺ ☺

Сын звонит домой:

- Ма, привет, папу позови. Па, привет, «Спартак» выиграл?

- Да, конечно. Маму позвать?

- Угу. Ма, слышала? Папа разрешил!

☺ ☺ ☺

- Вместо того чтобы учиться, ты бегаешь за девочками!
- Но это совсем не так...
- Молчи! Кто здесь отец — ты или я?
- Оба, папа, оба...

☺ ☺ ☺

Сидит маленький мальчик в трамвае. Рядом стоит бабуся. Мальчик:

- Ну что, ноги болят?

Бабуся:

- Болят, болят...

- А вы, когда маленькой были, старшим место уступали?

- Уступала, уступала, внучок...

- Вот поэтому-то и болят!

☺ ☺ ☺

Отец спрашивает сына:

- Сынок, тебя какая-нибудь профессия привлекает?

- Да, папа, милиция.

- А почему?

- Не знаю. Привлекает и привлекает.

☺ ☺ ☺

- Подумай, дорогая, десять лет — и ни одной ссоры!

- Знаю, трус несчастный!

☺ ☺ ☺

Приходит программист домой, к нему подбегает кошка и начинает ластиться, лизать руку, мурлыкать и т. д.

Жена, увидев, это спрашивает:

- Что это вдруг случилось с кошкой? Чего она руку-то лизает?

- Как чего? Мышкой нахнет...

ТОЛЬКО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ!

Вы имеете возможность приобрести по почте книгу Алана Коста «Мраморный скорпион» (256 стр., тв. переплет).

Стоимость 1 экз. книги — 25 руб., включая почтовые расходы.

Оплату почтовых заказов необходимо произвести почтовым переводом по адресу:

394000, Воронеж, а/я 537,
Барышевой Жанне Вячеславовне.

Не забудьте указать свой индекс и полный почтовый адрес. На бланке почтового перевода в графе «Для письменных сообщений» укажите наименование издания и количество экземпляров. При оформлении переводов электронной почтой обязательно указывайте свой адрес! Заказы высылаются только после предварительной оплаты.



На **е** тоящее
городское радио

Отдел рекламы: (0732) 52-06-55

Лицензия ФСТР 2438 от 1.04.97г
Лицензия Минсвязи 6970 от 3.06.97г

**ХОРОШЕЕ
РАДИО**

ШАНСОН
ВОРОНЕЖ

Тел. 71-38-40, 71-95-83

В номере использованы материалы интернет-сайтов

В ПРОДАЖЕ С 7 ИЮЛЯ

ЧИТАЙТЕ В
ИЮЛЬСКОМ
НОМЕРЕ ГАЗЕТЫ:

- Группа крови и характер
- Метод лечения псориаза
- Недержание мочи: что делать?
- Упражнения при варикозе
- Целебные свойства клевера
- Геморрой: мифы и реальность
- Азбука для желающих похудеть
- Прополисная мазь лечит эрозию
- Если вас укачивает
- Пивной коктейль при гипертиреозе
- Солнечный круг — враг или друг?
- Навоз от бурсита

Июль 2004
№ 7 (29)
**ВЕЩТА
ДОЗОРОВЬЕ**

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ
ИЗДАНИЕ
О ТРАДИЦИОННОЙ
И НАРОДНОЙ
МЕДИЦИНЕ

○ Третья группа крови и характер Стр. 2
○ Метод лечения псориаза Стр. 5
○ Тест: считаем годы Стр. 7
○ Азбука для желающих похудеть Стр. 9
○ Целебные свойства клевера Стр. 10-12
○ Геморрой: мифы и реальность Стр. 13-15
○ Третья группа крови и характер Стр. 16-17
○ Если вас укачивает Стр. 18-19
○ Пивной коктейль при гипертиреозе Стр. 20-21
○ Солнечный круг — враг или друг? Стр. 22-23
○ Навоз от бурсита Стр. 24-25



- Фитотерапия гельминтозов
- Тест: считаем годы
- Осторожно, клещи!
- И многое, многое другое

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС

В объединенном каталоге
«Подписка-2004».
Пресса России.

15510

На газету можно подписаться с любого месяца

КОСМЕТИКА

- Хмельная красота. ● Очищающие лосьоны на основе пива.
- Фотомаж. ● Лето на даче. ● Длина, изгиб, объем...
- Вредная привычка.

САЛОН КРАСОТЫ

- Три узелка. ● Море, солнце и.. прическа.
- Цветы и травы помогут волосам.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Аквааэробика.
- Как замаскировать кривой поготь и старый шрам.
- Вопросы на солнечную тему. ● Духи и браслет.
- Детское упражнение.

ЗДОРОВЬЕ

- Отвечаем на ваши вопросы: народные средства при лечении диатеза, головной боли, варикозного расширения вен. ● Подушка от бессонницы. ● Противопоказания к применению некоторых растений. ● Рецепты лечения аднексита и ожогов от наших читательниц.
- Зеленая аптека: календула, лекарственная.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Ответы на вопросы читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Объявление о найме на работу.
- Психолог отвечает на вопросы читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Оригинальные модели: ажурный топ с рустикальным декором и рукавами кимоно и топ на цельновязаных бретельках. ● Для тех, кто вяжет крючком — сетчатый верх к маечке и рукава к топу.

НОВОСТИ МОДЫ

- Шляпы, кепи, панамы. ● Какую шляпку выбрать?

ВАШ СТИЛЬ

- Замки и карманы. ● Горошек. ● Летние платья.

КУЛИНАРИЯ

- Рулет «Дачный», куриный шашлык с абрикосами, запеканки с крыжовником и грушами, торт с ягодами и еще 11 летних рецептов.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- С ветки в банку (варенье, желе, приправа и мармелад из ягод и фруктов).

ХОЗЯЮШКЕ

- Хранить до... ● Деревянная посуда. ● Летние заботы.
- Без молока. ● Кофейный аппарат.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Ледяное лакомство.

ИНТЕРЬЕР

- Дачный интерьер.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Любим или ненавидим?
- Православный календарь на август.

ВАШ САД

- Приятное с полезным. ● Диагноз для облепихи.
- Земляничный клещ. ● Свое надежней. ● Садовые бонсай.
- Приподнимите ветки кустарников.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Мы идем в детский сад. ● Прощай, бутылочка!
- Экспересс-советы молодых мам.

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

- Стрессовые ситуации на балконе. ● Две лилии.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 июля по 15 августа.
- У кого бы взять в долг?

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Любовь и... внешность.
- Соблазнитель или любовники?

ВЕЛИКИЕ ЖЕНЩИНЫ

- Жорж Санд.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Что они делали до того, как стали знаменитыми?
- Авраам Руссо — гражданин мира.
- «Начать с нуля»: Катя Лель и Валерия.

ЭТИКЕТ

- Чашечка чая после полудня.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Белки в доме. ● Неразлучники.
- Кошачье разочарование.

ЕСЛИ ХОТИТЕ

- Как сбросить 2 килограмма за 3 дня.
- 20 секретов, которые помогут вам выглядеть на пляже более стройной.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Мотылек летит на свет.

НА ДОСУГЕ

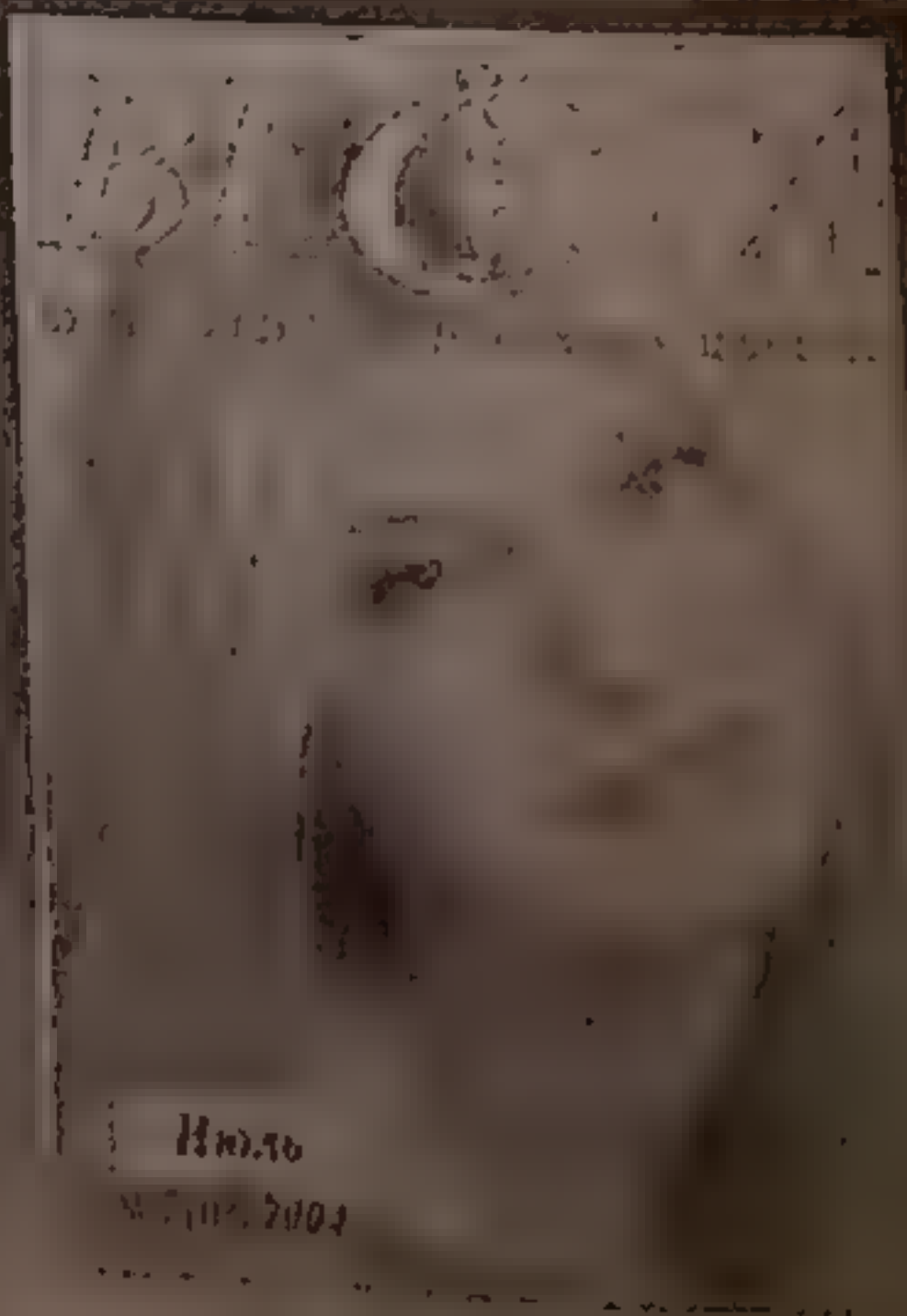
- Сканворд. ● Анекдоты.

На газету «Веста» можно подписаться
с любого месяца

Подписной индекс в объединенном (зеленом)
каталоге «ПОДПИСКА — 2004», второе полугодие,
Пресса России, том 1, стр. 107

51182

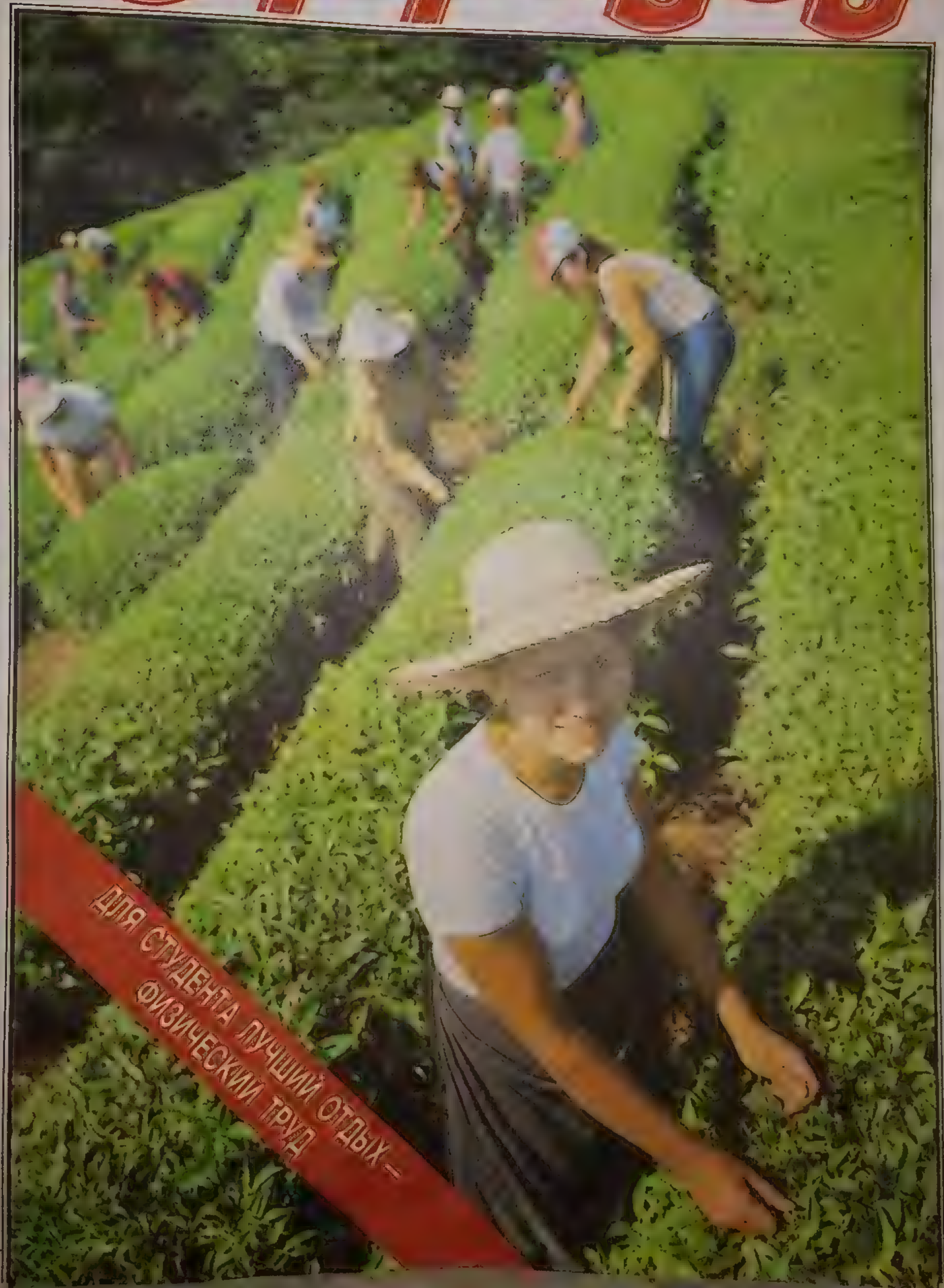
64
страницы



7'87

Здоровье

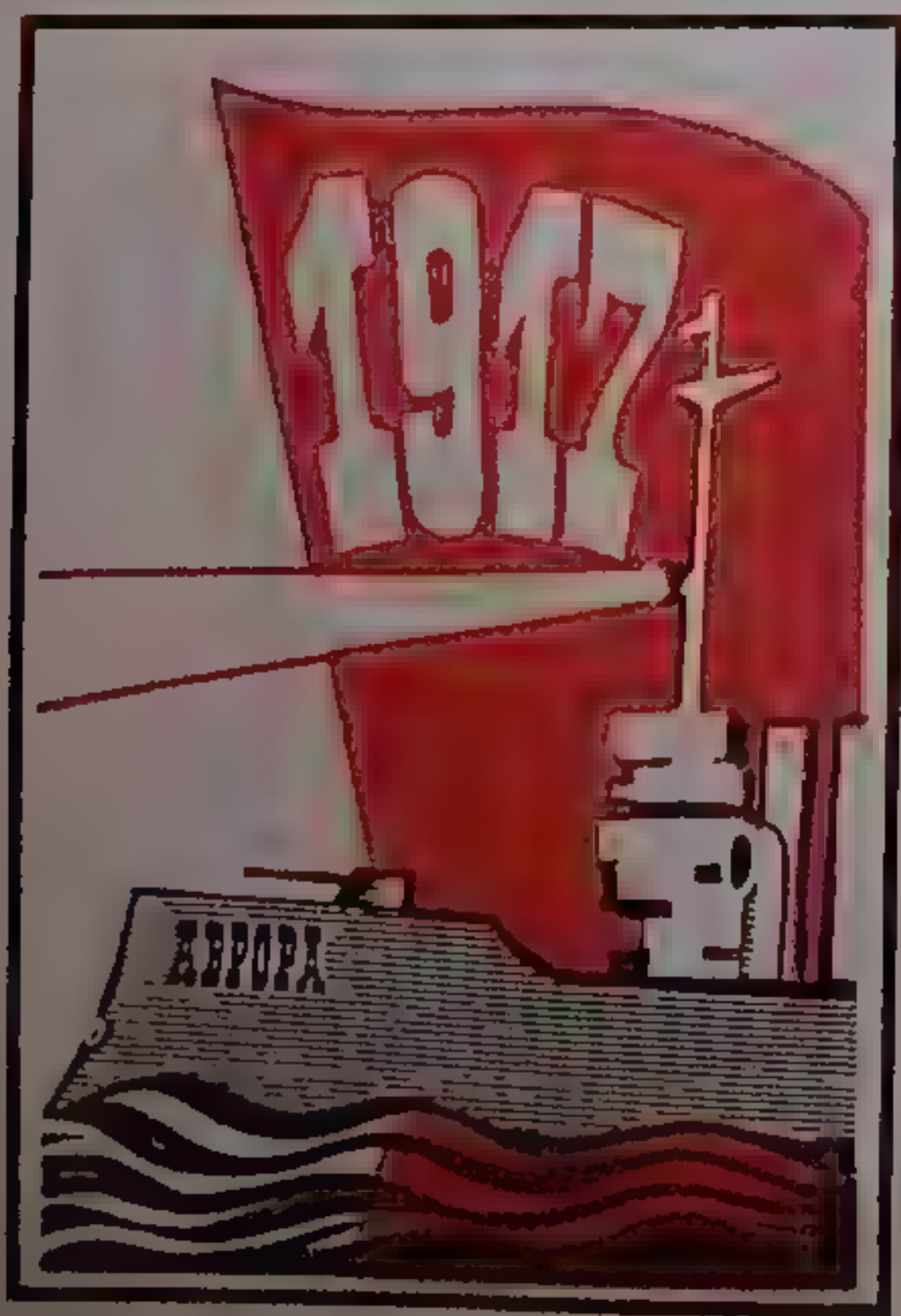
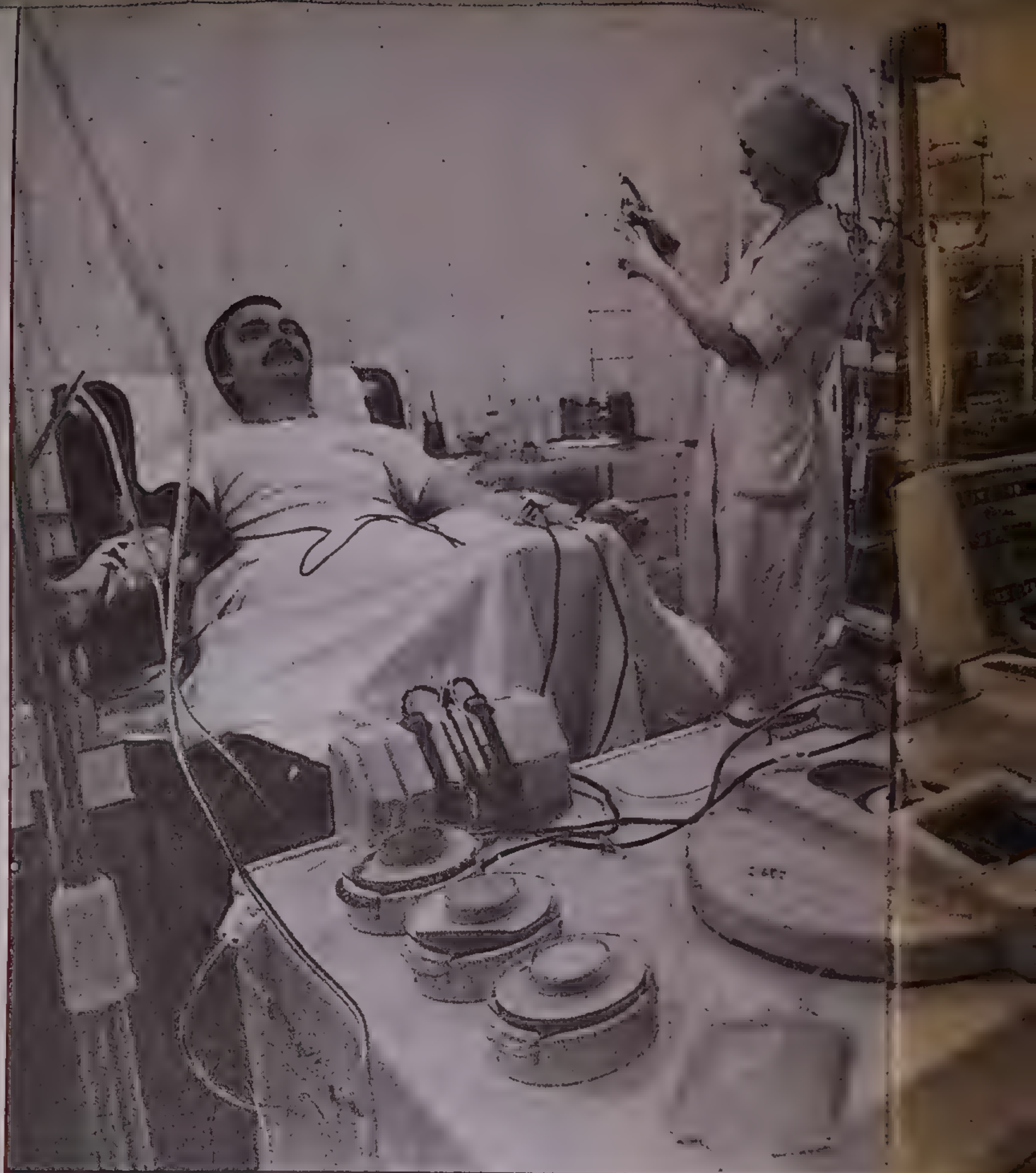
ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ ISSN 0044-1945



ДЛЯ СТУДЕНТА ЛУЧШИЙ ОТДЫХ —
ФИЗИЧЕСКИЙ ТРУД

70 ЛЕТ
ВЕЛИКОГО
ОКТЯБРЯ

ЕЩЕ В ПЕРВЫЕ ГОДЫ
СТАНОВЛЕНИЯ
СОВЕТСКОГО
ГОСУДАРСТВА
УСПЕШНО БОРОТЬСЯ
С ЭПИДЕМИЯМИ
ОПАСНЫХ ИНФЕКЦИЙ
ПОМОГЛА
ПРОВОДИМАЯ
В ГОСУДАРСТВЕННОМ
МАСШТАБЕ ИММУНИ-
ЗАЦИЯ НАСЕЛЕНИЯ
С ПОМОЩЬЮ ВАКЦИН.
А СЕГОДНЯ ВРАЧИ
ПОЛУЧАЮТ В СВОИ
РУКИ ТАКОЙ
ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД,
КАК НАПРАВЛЕННАЯ
КОРРЕКЦИЯ
ИММУННОЙ СИСТЕМЫ
ЧЕЛОВЕКА.
ИММУНОЛОГИ
СТРЕМЯТСЯ К ТОМУ,
ЧТОБЫ В НЕДАЛЕКОМ
БУДУЩЕМ НЕ ТОЛЬКО
ПОБЕДИТЬ ИНФЕКЦИИ,
НО И ЛЕЧИТЬ МНОГИЕ
БОЛЕЗНИ, УПРАВЛЯЯ
ЗАЩИТНЫМИ СИЛАМИ
САМОГО ОРГАНИЗМА.



В марте 1985 года в Международный союз иммунологических обществ, объединяющих около 19 тысяч иммунологов всего мира, вошло самое молодое из советских научных медицинских обществ — Всесоюзное научное общество иммунологов. Дата его рождения — июнь 1983 года. Число членов — почти четыре тысячи человек. Возглавляет общество известный не только в нашей стране, но и за рубежом ученый, автор ряда открытий в области иммунологии академик АН СССР и АМН СССР, директор Института иммунологии Минздрава СССР Р. В. Петров.

Сегодня Р. В. ПЕТРОВ отвечает на вопросы нашего корреспондента Н. МЕНЬШИКОВОЙ.

НАУКА

— Рэм Викторович, организационно общество находится, если можно так сказать, в самом юном возрасте, но и фундаментальные разработки в области иммунологии, и практические результаты впечатляют: только за последние пять лет советским иммунологам выдано 42 авторских свидетельства на изобретения. Чем объяснить бурное развитие молодой науки, ее несомненные успехи в наступлении на многие болезни?

— Молоды мы действительно лишь организационно. Первая теория иммунитета была создана нашим великим соотече-

ственн
году —
Пастер
невосп
циям
или у
Ср
власт
госуда
вье на
с опа
сячи
гие ин
гие ст
жело
раты
и дру
эффе



В кабинете плазмоцитоиммуофереза Института иммунологии Минздрава СССР больных аллергическими заболеваниями успешно лечат с помощью экстракорпоральной иммунофармакотерапии.

Суть ее в том, что вне организма лимфоциты крови обрабатывают специальным медикаментом, необходимым для «починки» иммунитета, а затем, «отмыв» их от лекарства, возвращают снова в кровоток пациента.

На снимке: операцию проводят кандидат медицинских наук Е. С. Феденко и медицинская сестра Т. Н. Фролова.

Фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА.

которые способствуют превращению организма, генетически не реагирующего на возбудителя болезни, в реагирующий. Над разработкой этих вакцин сейчас активно работает Институт иммунологии.

А из лабораторий поступали все новые вести. Было установлено, например, что отторжение пересаженных тканей и органов — это чисто иммунологическая реакция на чужеродные клетки. Оказалось, что гемолитическая болезнь новорожденных, матери которых имели резус-отрицательную кровь, обусловлена иммунологической несовместимостью матери и плода. Ученые доказали, что большая группа заболеваний связана с аутоиммунными расстройствами, то есть патологической реакцией иммунной системы против клеток и тканей собственного тела (ревматоидный артрит, аутоиммунные анемии, нефриты, рассеянный склероз, псориаз, ряд заболеваний сердечно-сосудистой системы).

Так что перед иммунологами сама жизнь поставила задачу найти и дать практике средства и способы сохранения работоспособности иммунной системы, стимуляции как ее активности в процессе лечения, так и охранительной функции, цель которой защитить организм от всего генетически чуждого, проникшего извне или возникшего внутри.

— Известно ваше, Рэм Викторович, высказывание о том, что тот, кто научится лечить иммунодефициты, научится лечить рак...

— Уверен в этом. Значение иммунной системы в противораковой защите организма бесспорно. Иммунологический надзор за генетическим постоянством клеток тела — это и есть главная миссия иммунитета. И совершенно ясно, что обязательным условием развития новообразования является нарушение противоопухолевого иммунитета.

Сегодня учеными определенно доказано, что многие острые и хронические воспалительные заболевания органов дыхания — это следствие иммунодефицита. Излечить их — значит найти способ помочь

БУДУЩЕГО

ственником И. И. Мечниковым в 1883 году — через два года после открытия Луи Пастера, обосновавшего принцип создания невосприимчивости (иммунитета) к инфекциям с помощью вакцин с ослабленным или убитым возбудителем болезни.

Сразу после установления Советской власти первое в мире социалистическое государство взяло под свою защиту здоровье народа и повело решительную борьбу с опасными инфекциями, уносившими тысячи жизней. Благодаря вакцинации многие инфекции удалось ликвидировать, другие стали редкостью. А число вакцин множилось, появились результативные препараты против кори, оспы, туберкулеза и других. Правда, не удавалось создать эффективных вакцин против гриппа

и ОРВИ, венерических заболеваний, стафилококков и других инфекций...

С открытием антибиотиков у медиков появились новые надежды. Тогда, в 40—50-е годы, представлялось, что с болезнями, которые вызывают микробы, покончено. Против большого числа инфекций имеются или разрабатываются эффективные вакцины, а против остальных есть безотказные препараты — антибиотики. Казалось, что иммунология исчерпала свои возможности.

Но, как выяснилось, антибиотики лишь тормозят или блокируют размножение бактерий, а разрушают и выводят их из организма клетки иммунной системы. И наибольшую перспективу в борьбе с инфекциями сулят искусственные вакцины,

иммунной системе справиться с возбудителем.

— Вы подводите к мысли, что дальнейший прогресс медицины будет во многом зависеть от успехов иммунологии?

— Именно так.

— Как же в нашей стране развивается иммунология, и прежде всего иммунология клиническая? Это в первую очередь интересует читателей журнала «Здоровье».

— Восьмой год существует Институт иммунологии Минздрава СССР, в 1980 году создан Институт клинической иммунологии в Новосибирске, в 1984 году открылся филиал головного института в Ташкенте. В этих учреждениях, а также на кафедрах и в лабораториях медицинских вузов ведутся научные исследования, разрабатываются препараты-диагностикумы иммунного состояния человека, лекарства, помогающие корректировать поломки иммунитета, а в клинических отделениях оказывается практическая помощь сотням больных.

Когда-то во время страшных эпидемий судьба заболевшего зависела не столько от уровня медицинских знаний, сколько от защитных сил его организма. Сегодня, через 70 лет со дня установления Советской власти, которая в государственных масштабах организовала охрану здоровья народа, практическая медицина получает в свои руки такое мощное оружие, как направленная коррекция иммунной системы человека. За ней будущее медицины. Ибо только с помощью иммунокоррекции можно эффективно бороться с аутоиммунными заболеваниями, аллергией, всеми видами первичных, вторичных и приобретенных иммунодефицитов. Например, своими успехами трансплантация органов и тканей обязана иммунодепрессии.

Благодаря иммунокоррекции 93—97% новорожденных, матери которых имеют резус-отрицательную кровь (а их 15%), ограждены от опасности заболеть гемолитической болезнью.

— Все чаще мы слышим о применении в клиниках заместительной и стимулирующей коррекции иммунной системы. С помощью каких препаратов это делается?

— Прежде всего это препараты готовых антител самой широкой специфичности —

иммуноглобулины, гистоглобины, эндобулины; интерферон — стимулятор работы клеток, обеспечивающих противовирусную защиту; интерлейкины — наиболее мощные стимуляторы клеточных механизмов иммунитета, — все эти созданные в лабораториях иммунологов лекарства уже нашли или находят свое применение в клинике.

Два препарата из группы регуляторных пептидов, вырабатываемых центральными органами иммунитета — тимусом и костным мозгом, созданы совместно нашим институтом и Институтом физико-химической медицины Минздрава РСФСР. Тактивин оказался эффективным при лечении лимфогранулематоза, псориаза, ряда заболеваний легких и уже запатентован в США и Англии. В 25 лечебных учреждениях страны успешно закончены клинические испытания Б-активина (миелопида), усиливающего иммунный ответ при послеоперационных осложнениях, вяло текущих пневмониях и некоторых других заболеваниях.

— Давайте, Рэм Викторович, вернемся к вопросу о развитии иммунологической службы. А то предвижу поток писем наших читателей с просьбой помочь попасть в московский Институт иммунологии, достать тактивин и другие названные вами препараты.

— Сразу предупрежу: иммунокоррекция делает пока первые шаги. Она медленно входит в жизнь, так как еще мало препаратов направленного действия. Использование методов биотехнологии для получения таких препаратов в больших количествах — одна из важнейших задач.

Мы прилагаем сейчас большие усилия к тому, чтобы в любом крупном городе страны могли по разработанным методикам определять иммунный статус человека. Ибо без знания характера расстройства иммунной системы невозможны коррекция и слежение за ходом лечения. Шаблонное использование иммуностимуляторов может привести к серьезным осложнениям, навредить человеку. А самолечение в таких случаях смерти подобно. Поэтому с организации проверки иммунного статуса человека и начинается наша служба на местах.

Уже год, как действует приказ Минздрава СССР о развертывании в стране 20 иммунологических лабораторий, в ближайшее время должно быть открыто еще 45. Закуплено за рубежом специальное оборудование, Институт иммунологии обучил и продолжает обучать всех направленных в Москву заведующих этими лабораториями. Разработаны методы оценки статуса по тестам I и II уровней. Там, где органы здравоохранения понимают всю значимость развития службы, там лаборатории получили помещения, штаты, реактивы и уже активно обследуют взрослых

и детей, выделяют группы риска. Эффективно функционируют лаборатории в Омске, Ангарске, Риге, Минске, Дзержинске Горьковской области, Норильске. А вот в Кишиневе, Алма-Ате, Мурманске выполнение приказа под разными предлогами откладывается.

В поликлиниках, на наш взгляд, нужен врач-иммунолог, который бы смог по клиническим признакам направлять больных в лабораторию для тщательного обследования. Необходимо ввести курс клинической иммунологии в медицинских вузах.

Но мало определить иммунный статус человека. При выявлении поломки нужна иммунокоррекция. В легких случаях и при наличии всех тех препаратов, о которых я говорил, и новых, над которыми сейчас работают ученые, коррекцию можно осуществлять в амбулаторных условиях. Для проведения сложных вмешательств уже сейчас в некоторых областных, республиканских больницах выделены койки для иммунологических больных. Со временем будут организованы и специализированные отделения.

— Рэм Викторович, в начале нашей беседы я назвала цифру 42 — это количество авторских свидетельств на изобретения, полученных иммунологами за последние пять лет. А как они внедряются?

— Сложный вопрос. Проще (да и то относительно) с новыми методами. Скажем, способ лечения гнойной кожной инфекции при атопическом дерматите, который предложила группа исследователей во главе с заведующим лабораторией цитологии нашего института доктором медицинских наук И. С. Гузиным и заведующей отделением общей аллергии кандидатом медицинских наук Ю. А. Порошиной, входит в практику энергично и результативно. Потому что во многом это зависит от информированности и инициативы врачей. Но вот судьба новых препаратов порой оказывается незавидной. Для внедрения нужна хорошая производственная база, а у нас что ни препарат, то новая технология: и биотехнология, и генная инженерия, и химические методы. Начинаем искать партнеров, убеждать и улаживать, нахваливать свой «товар». И сколько же тратится драгоценного времени исследователей, чьи усилия надо бы тратить лишь по прямому назначению...

Расскажу лишь об одной нашей разработке, в общем-то счастливой, хотя, на мой взгляд, такие изобретения должны немедленно находить свою дорогу в практическое здравоохранение.

В прошлом году доктор биологических наук И. М. Дозморов, младший научный сотрудник инженер С. И. Задорожный и доктор медицинских наук К. А. Лебедев получили авторское свидетельство на устройство для визуального анализа изображения биологических материалов. Компакт-

ный прибор весом 3,5 килограмма за 5—7 минут дает основные характеристики формулы крови. А раньше на анализ крови уходило 2—3 часа. Думаю, нет нужды говорить, как нужен такой прибор при диспансеризации, участковому врачу, да и в любой клинике он не будет лишним.

Долго искали, где можно было бы выпустить опытную партию. Наконец договорились с одним заводом. Вместе с ним авторы усовершенствовали прибор, довели его до кондиции, есть договоренность о выпуске большой партии. Но время, время... Больше мы не можем терпеть того, чтобы научные достижения шли в практику по 5—10 лет. Перестройка, которая идет сегодня в обществе, требует от ученых, от организаторов здравоохранения иных темпов в создании эффективных методов, приборов, лекарств.

Наши открытия, изобретения — это интеллектуальная собственность государства. Расточительно держать их под сукном годы и даже месяцы, ибо сейчас новинки устаревают стремительно. В системе Минздрава СССР нужны или какой-то координационный орган, или фирма, которые взяли бы на себя функции своеобразной «свахи». Мы предъявляем свои открытия, а фирма ищет нам надежного партнера в любых отраслях народного хозяйства. Потом при доводке изделия мы опять включимся, но это уже будет трата времени на дело.

— Государственная программа «Иммунология» 1981—1984 годов, насколько мне известно, выполнена. Утверждены 7 методических рекомендаций по оценке иммунного статуса человека, по экспериментальным и клиническим испытаниям иммуномоделирующего действия фармакологических средств и другие. А как идет выполнение программы на 1985—1990 годы?

— Одно из заданий программы, как я уже говорил, — создавать новые синтетические вакцины, то есть вводить в вакцины не бактерии и вирусы, а их отдельные белки или другие антигенные компоненты в комплексе с молекулами синтетических иммуностимуляторов. Уже удалось создать экспериментальные образцы искусственных вакцин на основе антигенов вируса гриппа, мышинного тифа, холеры свиней. Совместно с Институтом вирусологии АМН СССР найден способ получения рекомбинантной вакцины против гепатита В. Внедряется в практику наш диагностический пептоскрин для выявления заболевших СПИДом. Он сделан на синтетическом пептиде белка из этого вируса, а не на убитом вирусе, как за рубежом, потому и более дешев и, самое главное, безопасен в производстве.

Так что наука наша постоянно в поиске.



В лаборатории клинической иммунологии при Омской областной больнице определяют состояние иммунной системы человека. На снимке: заведующая лабораторией Л. И. Веримеевич (слева) и врач Н. В. Трегуб обследуют маленькую пациентку.

Экипаж космического корабля «Союз Т-12» (слева направо) — командир экипажа летчик-космонавт СССР В. А. Джанибеков, бортинженер летчик-космонавт СССР С. Е. Савицкая и космонавт-исследователь И. П. Волк в Центре подготовки космонавтов имени Ю. А. Гагарина.

Фото А. ПУШКАРЕВА
(Фотохроника ТАСС).

Дважды Герой Советского Союза, летчик-космонавт СССР Светлана Савицкая уже стала живой легендой. Первая женщина, шагнувшая навстречу звездам в открытый космос, покорила мир своей выдержкой, самообладанием, целеустремленностью.

Она мечтала летать — и стала выдающимся летчиком. Как испытатель освоила более 20 типов самолетов, на ее счету 18 мировых авиационных рекордов, а в 1970 году Светлана стала абсолютной чемпионкой мира по высшему пилотажу.

Уже имея огромный опыт полетов, знания (за плечами Светланы Центральная летно-техническая школа ДОСААФ, Московский авиационный институт), в совершенстве владея сложнейшей техникой, коммунист Савицкая поставила перед собой новую цель: стать космонавтом.

Пять лет назад космонавт-исследователь Светлана Савицкая совершила свой первый полет, а два года спустя весь мир с волнением и восхищением следил за работой женщины-бортинженера в открытом космосе. Именно работой! Универсальным ручным инструментом она сваривала, плавila, напыляла и резала металл. И делала это профессионально, уверенно. По 16 часов длился рабочий день...

Мы встретились со Светланой Евгеньевной в ее квартире. Расписана каждая минута — она уже работает, приступила к тренировкам, чтобы вернуть физическую форму. Семимесячный Костя спал в коляске во дворе дома, пока мама, как всегда собранная, четкая, отвечала на вопросы корреспондента о том, каким она представляет здоровый образ жизни. И какую роль он играет в жизни человека.

Скромная розовая блузка, красиво оттеняющая большие карие глаза, быстрая неповторимая улыбка Савицкой, мгновенная и острая реакция на вопросы... Такая обычная и все-таки такая необычная женщина!

С сыном Костей.



КОГДА

— **С**ветлана Евгеньевна, как начинался ваш путь в небо? Позволяло ли вам здоровье мечтать о нем или нужно было себя «переделывать»? Как вы формировали свой образ жизни?

— Мой образ жизни в общем-то всегда подчинялся моей работе, моей профессии. Ломала ли я себя? Пожалуй, нет. Тут, наверное, характер сказывается. Если я что-то решала, делала без особого насилия над собой. Если выбирала цель, то шла к ней без колебаний и поблажек для себя.

Росла обычным ребенком. Нередко болела. Похожу в бассейн, вроде окрепну. Но систематически закаливанием, физической культурой не занималась. Все изменилось, когда годам к 14—15 окончательно выбрала свою будущую профессию. Я стала с интересом читать научно-популярную медицинскую литературу — старалась разбираться в себе, в своих ощущениях, осознанно укреплять здоровье. Сыграл свою роль и отец. Он как летчик часто имел дело с медицинскими комиссиями. В доме я постоянно слышала разговоры о заключениях врачей, о предостережениях, рекомендациях. Отец, например, всегда мне советовал лучше отложить недоделанное дело на завтра, а лечь спать обязательно вовремя. И если хочу, чтобы у меня было крепким и здоровым сердце, надо не нагружать его лишним, вредным, а разумно тренировать.

Помню, среди девчонок-сверстниц началось повальное увлечение курением. Это сейчас, к сожалению, стало привычным видеть курящую женщину и на улице, и в кафе. А тогда сигарета только входила в моду, казалась знаком взрослости, избранности. Но я не могла себе позволить курить, так как четко понимала — это препятствие к достижению цели. Как и алкоголь. У нас в доме бутылка вина могла стоять годами...

Постепенно сложился у меня режимный стереотип. И сейчас я не представляю, как это можно задержаться в гостях за полночь. Да и у нас дома никогда «не гудят», как это водится в некоторых молодых семьях, до утра, а потом до полудня отсыпаются. Ложусь спать не позже 23 часов. Плюс-минус, конечно, но без больших колебаний. Ночь — для сна. Тогда на завтра ты снова бодр, полон сил для нового рабочего дня.

Считаю, что в здоровый образ жизни непременно должно входить посто-

ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ.
ВАШЕ
МНЕНИЕ?

ВЫБРАНА ЦЕЛЬ

янное и методичное закаливание. Это не чудодейственное средство от всех болезней, но закаленный человек легче приспосабливается к любым условиям. Даже если и заболит, то преодолеет недомогание быстрее. А здоровье, согласитесь, нужно в любой профессии. Тем более в нашей. Поэтому я совершенно осознанно плаваю, бегаю, тренирую мышцы и сердце, нервную систему и делаю это регулярно.

— Самый пик ваших спортивных нагрузок пришелся, видимо, на студенческие годы?

— Не знаю, как сейчас, а в мои школьные да и студенческие годы физическая культура была явно недостаточной. Без систематических тренировок, без какой-то элементарной подготовки сдавали нормы ГТО — это превращалось в сплошную фикцию. Мне автоматически ставили зачеты, так как я была мастером спорта и членом сборной СССР по самолетному спорту. А как-то без подготовки пришлось бежать дистанцию, и я, хотя и считалась выносливой, еле доплелась, как все. Без настоящей физической закалки молодым трудно входить в жизнь, брать на себя трудовую ношу. Так что покажу, формализм в этом деле надо изживать решительно. А то в институтах гордятся двумя-тремя звездами-спортсменами, в то время как масса студентов не может подтянуться на турнике.

— Трудным ли был переход в отряд космонавтов? Видимо, не только ваше здоровье, выносливость, тренированность сыграли решающую роль?

— У меня уже был опыт, знания и как спортсмена по высшему пилотажу, и как летчика-испытателя, и как специалиста-инженера. Конечно, подготовка к полету в космос — это огромные нагрузки. Хотя сейчас другие программы отбора — для работы в современных кораблях и на космических станциях физической сверхвыносливости не требуется. Но это не значит, что стало легче попасть в космонавты. Появилось много новой аппаратуры для обследования, наше здоровье врачи теперь знают точнее, глубже, разностороннее. Растут

требования к адаптационным способностям, психоэмоциональной выносливости...

— Когда вы, Светлана Евгеньевна, летели в космос второй раз, на старте, как писалось в газетах, у вас участился пульс. Это что, женская эмоциональность?

— Совсем это ни при чем. И вообще еще вопрос — хорошо это или плохо: учащенный пульс. Есть храбрость «слепая», когда не задумываясь, в азарте человек идет навстречу опасности. Он просто не представляет себе, что его ждет! И пульс у него, естественно, нормальный. А другой человек все представляет, он собран, мобилизован, полностью готов к действиям. Тут учащенный пульс может говорить именно о физиологической готовности к молниеносной реакции на обстоятельства. В непредвиденной ситуации такой человек скорее не растеряется.

— Вы довольны сыном, тем, как он развивается?

— Врачи считают, что развивается он, как по книжке. Все, что нужно в его возрасте уметь, умеет. Охотно подчиняется режиму. Четко понимает, что пришло время есть, спать...

— Как вы собираетесь воспитывать Костю?

— Об этом пока говорить рано. Но модных поветрий: учить плавать раньше, чем ходить, моржеванию — не придерживаюсь, предпочитаю более спокойные взгляды. Считаю, что сыну достаточно пока того, что мы каждое утро обливаем ему ножки холодной водой. Когда заходим в ванную комнату и открываем кран, Костя уже заранее щурится. Но процедуру принимает мужественно.

— А как вы смотрите на семейный туризм, на занятия спортом вместе с детьми?

— Положительно. Пример родителей в занятиях даже обычной утренней гимнастикой наиболее убедителен. Но перед нами с мужем такой вопрос еще не встал — сын слишком мал. Имея общие взгляды, здесь мы оба с Виктором против «хорошего исполнения». Каждый знает свои потребности в физических нагрузках,

свои возможности, занимается по индивидуальной программе. Семейных туристических вылазок не делаем, так что картина идиллической семьи на лоне природы пока не получается. Может, когда Костя подрастет...

— Светлана Евгеньевна, что бы вы пожелали читателям журнала «Здоровье», а может, отдельно и читательницам?

— Вряд ли советы и рекомендации о том, как вести здоровый образ жизни, будут разными для мужчин и для женщин. Женщины, правда, нагружены больше... Но они и здоровее и дольше живут.

Чего бы я пожелала всем? Знать себя, учиться понимать хотя бы элементарный язык своего организма, овладевать гигиеническими навыками и следовать им в жизни. Медицинская безграмотность, отсутствие санитарной культуры очень вредят всему обществу и каждому из нас в отдельности. Думаю, многие встречали на работе такого «храбреца», который чихает, кашляет, но гордится, что он больничного листка не берет и любой грипп на ногах побеждает. Себя не жалеет, не понимает, что при осложнении лечить его придется дольше, да еще и десятки людей вокруг себя заражает. Я бы на месте руководителя такого работника наказывала.

— Бывает, что сам руководитель призывает не брать больничный, чтобы не увеличивать заболеваемость...

— Значит, безграмотен руководитель. Снижают заболеваемость созданием хороших условий труда, приобщением людей к спорту, закаливанием; созданием в коллективе обстановки нетерпимости к вредным привычкам, а не запретами болеть. Только безвольный человек говорит, что он не может бросить курить. Если захотеть, все можно сделать. Во всех нас лень сидит, но в конце концов надо иметь мужество заставить себя эту лень преодолеть.

Говорят, что в ближайшие годы будет стыдно не владеть компьютером. Но уже сегодня, думаю, стыдно быть медицински неграмотным и из-за этого незнания губить свое здоровье. Возможности для просвещения есть, научно-популярной медицинской литературы у нас издается немало. Хорошим помощником в этом отношении я считаю и журнал «Здоровье».

Беседу вела Н. МОРОВА

ОСТРАЯ

Будешь жаловаться, если, например, Лидия Ильинична Кореш из села Тюхтет уже второй год ездит в Красноярск (при сибирских-то расстояниях), чтобы купить слуховой аппарат. И все безуспешно. А что делать Неле Федоровне Яковлевой, директору Иркутского детского дома для глухих дошкольников: из 95 ребят, обучающихся в нем, только у 24 есть слуховые аппараты. В областном слухо-речевом центре их выдают лишь инвалидам и участникам Великой Отечественной войны. Ведь дефицит! То, что в других городах дело обстоит не лучше, убеждаешься, побывав в московском специализированном магазине по продаже, подбору и ремонту слуховых аппаратов, к слову сказать, единственном в стране. Он обслуживает жителей Московской области, но каждый четвертый покупатель здесь — приезжий, часто издалека.

Отчего же возникли сложности с приобретением слуховых аппаратов? Вполне логично допустить, что промышленность выпускает их в недостаточном количестве, с нее и спрос. Не будем, однако, торопиться с выводами.

Три предприятия занимаются у нас в стране производством слуховых аппаратов. Московский завод сурдоакустической техники и медицинской аппаратуры «Ритм» специализируется на карманных. На Таллинском электротехническом заводе имени Х. Пегельмана создают миниатюрные аппараты типа «заушины», и в Евпатории — в виде очков. Все эти модели поступают для реализации в том количестве, какое запросила «Союзмедтехника», основываясь на заявках своих республиканских управлений. «Заводы нам не отказывают», — коротко ответила на запрос редакции заместитель заведующего отделом слуховых аппаратов «Союзмедтехники» Н. Лорьян.

Не отказывают, точно, доходит дело даже до чужеземцев. Однажды в последних числах декабря на заводе имени Х. Пегельмана скопилось партия невостребованных «заушинов». Заместитель директора завода по коммерческой части, спасая ситуацию, позвонил в соседнюю Латвию и, не представившись, заинтересовался в республиканской «Медтехнике», может ли он приобрести слуховой аппарат типа «заушины». Ему любезно ответили, что может, только нужно подождать несколько месяцев. Тогда заместитель директора позвонил снова и, на сей раз назвав себя, предложил партию таллинских аппаратов. На другом конце провода его опять-таки любезно поблагодарили, сказав, что он располагает ошибочной информацией, аппараты в Латвии есть.

Налицо в чистом виде искусственно создаваемый дефицит. Как же так, магазины «Медтехники» сегодня работают на хозрасчете, следовательно, должны стремиться продать как можно больше. А они не проявляют большого рвения. Выходит, действуют вопреки своей же выгоде? Оказывается, магазину как раз невыгодно заказывать большую партию товара — по той причине, что на него возложены все убытки, вытекающие из разницы между оптовой и розничной ценами. Так, по прейскуранту слуховой аппарат стоит, скажем, 35 рублей, «Медтехника» же покупает его у завода за 72 рубля. То же и с ремонтными операциями. Купив, допустим, преобразователи по более высокой цене, магазин продает их по значительно меньшей розничной. Поэтому, чтобы не быть внакладе, магазины «Медтехники» в своих заявках занижают истинные потребности населения в слуховых аппаратах. А это, в свою очередь, сказывается на отношении к ним промышленности — она не наращивает темпов роста продукции.

Двух мнений, думается, здесь быть не может. Утвержденный Государственным комитетом СССР по ценам в марте 1985 года прейскурант № 140, который возложил все убытки на сферу обслуживания, нуждается в пересмотре. Торговля должна иметь заводскую скидку. В противном случае и дальше будет процветать пресловутый дефицит. И заметьте, дефицит не модного



Очевидно, многие обратили внимание на то, что по второй программе Центрального телевидения вечером стали показывать передачи жестовой речи. Тем самым ЦТ расширило свою зрительскую аудиторию, позаботившись о глухих. По нашим данным, говорит директор Московского научно-исследовательского института уха, горла, носа профессор Д. И. Тарасов, их в стране около 5—7 миллионов. Но тугоухость растет, главным образом за счет увеличения продолжительности жизни, индустриального шума. И это требует четкой организации помощи людям с нарушением слуха. Судя же по письмам в редакцию, слухопротезирование вызывает пока большие нарекания. Корреспондент «Здоровья» Л. КИРИЛЮК получила задание разобраться, почему плохо слышащие люди вынуждены жаловаться...

ширпотреба, а слуховых аппаратов, обеспечивающих полноценную жизнь плохо слышащим людям всех возрастов.

...«У меня глухая дочь, — пишет Г. Косова из города Энгельса Саратовской области. — С трех лет пользуется слуховым аппаратом, точнее, не пользуется. Когда пытаемся вложить в уши стандартные вкладыши, ребенок плачет. И вместо того, чтобы приучать к аппарату, как советуют сурдологи, воспитываем негативное отношение к нему: девочка аппарата боится. Сколько уж обещают в Саратовском сурдоцентре наладить производство индивидуальных ушных вкладышей, но все что-то мешает. То не было помещения, то лимитов на резину. Теперь не могут найти ставки техника. А поездка в Москву за вкладышами обходится недешево да и не всякому под силу».

Ушной вкладыш — небольшая по размеру деталь, соединяющая слуховой аппарат с ухом. Заводы выпускают девять типов стандартных вкладышей, и они большую часть людей удовлетворяют. Детям же и пожилым нужны индивидуальные вкладыши, которые делают по слепку. Вот с ними-то как раз и беда. Беда тем более ощутимая, что от качества вкладыша зависят во многом эффективность слухопротезирования, разборчивость речи.

Трехлетняя Оленька, пришедшая с мамой на прием в Московское сурдологическое детское городское диспансерное отделение, не переставая, хнычет. Спрашиваю: «Что ты плачешь, малыш?» «Болит...» — хнычет еще громче.

— И немудрено, что болит. — Слухопротезист Ольга Ивановна Данилова обращается ко мне: — Посмотрите, весь ушной канал забит пластмассой. Сегодня на приеме уже десятый ребенок. И у всех уши красные, воспалены. Сплошной наждак, а не вкладыши.

А бывают ли другие? Таллинцы передали для испытаний в отделение мягкие ушные вкладыши восьми размеров. Казалось бы, можно только порадоваться этому. Но вот мне предложили их примерить. И все восемь прекрасно подошли к уху, хотя подоить должен был лишь один. От таких «покладистых» вкладышей

и сви
слухо
мягки
Уж
кой д
ному
ских
гичес
шла
СКТБ
Всесо
намет
станд
тател
щил,
матер
как и
в сер
дии»,
возмо
До
кабел
слухо
скую
хлори

ско-
зия:
элеме
аппар
снабж
«316»
На
тику
дела
бинск
все в
Но в
дефи
В
том,
долж
в ид
в св
рабо
отсу
Н
и из
боль
ческ
у на
как
ден
что
гов,
кое
эле

дет

жи
лаб

ПРОБЛЕМА

и свистит в ушах, вызывая у детей нежелание пользоваться слуховым аппаратом. Только и толку от этих вкладышей, что они мягкие.

Уже много лет безуспешно решается проблема такой маленькой детальки, как ушной вкладыш. В конце 70-х годов Специальному конструкторскому технологическому бюро сурдоакустических средств (СКТБ САС) поручили разработать типовой технологический процесс изготовления вкладыша. Три с половиной года шла «напряженная» работа, не приведшая к результатам. Затем СКТБ САС расформировали, а тему «Ушные вкладыши» передали Всесоюзному НИИ медицинского приборостроения. Закончить ее наметили в 1983 году (!). А в 1987 году заведующий отделом стандартизации Всесоюзного научно-исследовательского и испытательного института медицинской техники В. Я. Зельдич сообщил, что прошли технические испытания нового композиционного материала для изготовления ушных вкладышей, и после того, как их апробируют в лечебных учреждениях, вкладыши запустят в серию. «Когда это будет?» — уточнили мы. «Во втором полугодии», — последовал ответ. Нашим читателям предоставляется возможность проверить точность этого заверения.

Должны открыть свою «тайну» и руководители завода «Уфимкабель»: когда наконец-то в Уфе станут выпускать шнуры для слуховых аппаратов, используя для изоляции кремнийорганическую резину? Люди измаялись, товарищи, от вашего поливинилхлоридного пластика, столь ненадежного в эксплуатации.

«Союзглавэлектро» просим ответить А. Шадроновой из Кировско-Чепецкого интерната инвалидов войны и труда. Вот ее претензия: «Нет в продаже батареек. Дают по 4 штуки, а работает элемент от силы 3—4 дня. И ходим по полгода с бездействующим аппаратом в кармане». В чем здесь причина? В неритмичном снабжении магазинов «Медтехники» элементами питания типа «316» («Уран»).

Настала пора и «Росмедтехнике» прекратить порочную практику засылки, скажем, аккумуляторов для «заушин», которые делают в Ленинграде, сначала на базу «Росмедтехники» в Челябинск, а потом уж в Москву. Детали для ремонта путешествуют все в тот же Челябинск из Тулы, чтобы потом вернуться в Москву. Но время, потерянное в дороге, тоже работает на недопустимый дефицит!

В конце концов человеку, пользующемуся слуховым аппаратом, нет дела до того, где происходят сбои в его оснастке. Он должен, «нажав кнопку», вернуть себе прекрасный мир звуков. Это в идеале, а на практике куда все сложнее. Каждый завод дудит в свою дуду, потому что нет единой технической политики в разработке отечественных слуховых аппаратов. А это значит, что отсутствует перспектива развития отрасли.

Нет согласованных действий между теми, кто разрабатывает и изготавливает слуховые аппараты, и теми, кто их подбирает больному. И на это есть свои причины — и медицинские, и технические. Номенклатурная единица врача-сурдолога не узаконена, у нас есть врач-оториноларинголог. Но в районных поликлиниках, как правило, не занимаются патологией слуха, и больные вынуждены обращаться в сурдологические центры. Проблема и в том, что ни один вуз в стране не готовит специально врачей-сурдологов, как и аудиоинженеров, техников, хотя сурдотехника — тонкое, синтетическое направление науки, совмещающее акустику, электронику.

Плохо обстоит дело с диагностикой тугоухости и глухоты у детей.

— Коррекция слуха должна начинаться с первых месяцев жизни младенца, — говорит доктор медицинских наук, заведующая лабораторией нейрофизиологии Московского НИИ дефектологии



Карманные слуховые аппараты московского завода «Ритм».

АПН СССР Л. А. Новикова. — Когда вовремя дают больному ребенку аппарат, он превращается из глубоко глухого в слабо слышащего. Если же не развивать слух, будет усугубляться глухота. Ранняя коррекция предполагает раннюю диагностику — мы настойчиво в масштабах страны обязаны ставить вопрос об обязательной проверке слуха у всех детей.

Так кто же должен обо всем этом позаботиться? Пожалуй, тут самая главная и самая большая проблема, решение которой может в корне изменить практику реабилитации людей с нарушением слуха. На совещании, проведенном по поручению Госплана СССР редакцией журнала «В едином строю» Всероссийского общества глухих, медики, ученые, техники, педагоги, обязанные работать в тесном сотрудничестве, сошлись на мнении, что нужно в интересах дела решительно ломать устаревшую схему обособленных ведомственных отношений.

— Ваша точка зрения, как этого достичь? — спросила я у профессора Д. И. Тарасова.

— Считаю, что нам нужна единая организация, — сказал Дмитрий Иванович. — Она взяла бы на себя, возможно, на принципе самокупаемости, заботу обо всем круге вопросов, начиная от медицинских и кончая торговыми. Такой опыт уже есть. Достаточно сослаться на пример научно-технического комплекса «Микрохирургия глаза», возглавляемого С. Н. Федоровым.

— Создание межотраслевого научно-технического комплекса — дело очень интересное, — говорит заместитель начальника отдела приборостроения Госплана СССР Борис Михайлович Панченко. — Строить его нужно на базе Министерства приборостроения, средств автоматизации и систем управления. Как вы помните, в начале прошлого года ему была передана вся медицинская промышленность (Главмединструмент, Главмедприбор). Участники — социальный заказчик Минздрав СССР, Минприбор, Минэлектронпром, если по большому счету, то должна быть представлена и Академия наук СССР, педагогика. Все они обязаны совместно разработать программу действий.

...Ситуация, когда кто-то не хочет слышать кого-то, равнодушно относясь к чужой боли, страданиям, ненормальна, противостоит естественна, чужда нашему обществу.

Верим, что те, от кого конкретно зависит возвращение глухих людей к полноценной жизни, нас слышат.

Мудрость,

В этом человеке неординарно все — и стиль мышления, и манера говорить, и даже неподатливость возрасту: в 90 лет он бодр, энергичен.

Перечень орденов и медалей, которыми награжден выдающийся советский терапевт Владимир Харитонович Василенко, почетных званий, которых он удостоен, мог бы занять целую страницу. Сотни и сотни больных считают его своим спасителем, десятки специалистов, уже вполне маститых, — своим шефом, учителем, эталоном научной совести. А сколько выпускников 1-го Московского медицинского института имени И. М. Сеченова помнят его яркие лекции? Если учесть, что кафедру пропедевтики внутренних болезней он возглавляет с 1948 года, цифра получится многозначная...

Но самоуспокоенности, самодовольства в нем нет. Скорее неудовлетворенность собой. А ведь это, в сущности, главная примета юности души.

Считается, что у человека есть два возраста: первый — хронологический, отсчитываемый со дня рождения; второй — биологический, соответствующий состоянию организма. Глядя на Владимира Харитоновича, приходишь к мысли, что его возраст измеряется социальной активностью, отношением к окружающим людям и к своему делу. По такой шкале отсчета иные и в 30 лет стары. А Василенко в 90 молод.

Таким он был всегда — и когда врачевал в годы первых пятилеток, и когда, уйдя на фронт в годы Великой Отечественной, возглавлял терапевтическую службу Северо-Кавказского, а затем 1-го Украинского фрон-



тов, и когда, в послевоенную пору, проторял новые тропы отечественной терапии.

И здесь тоже сказалась своеобразность его натуры. К шестидесятым годам, когда сердечно-сосудистым заболеваниям было прочно дано наименование «врага № 1», стало ясно, что самой перспективной, ведущей областью терапии становится кардиология. И ему, Василенко, автору десятков научных работ о расстройствах кровообращения, пороках сердца, функциональном состоянии миокарда, казалось бы, карты в руки! А он стал заниматься гастроэнтерологией.

опыт, труд

Потому что знал: пусть не так катастрофичны болезни органов пищеварения, но людям они приносят не меньше страданий, исподволь отнимают силы, расшатывают здоровье.

В. Х. Василенко — один из деятельнейших инициаторов и создателей первого в стране Института гастроэнтерологии, который он и возглавлял семь первых лет. Его кафедра — центр притяжения для гастроэнтерологов, приезжающих сюда учиться, пополнять свои теоретические и практические знания. Он председатель правления Всесоюзного общества гастроэнтерологов и Московского общества терапевтов.

Кстати, незадолго до 90-летия, торжественно отмеченного в июне, московские терапевты проводили выборы правления. И вновь назвали председателем В. Х. Василенко. А если в наши дни человека избирают на ответственный пост, то, надо думать, не по инерции, не за старые заслуги, а потому, что ждут от него работы. И Василенко работает — учит будущих врачей, руководит научными исследованиями, проводит конференции, консультирует больных. И всем, кто с ним общается, преподает еще одну науку — науку жить. А жить в его понимании — это работать, чтобы жизнь становилась лучше. Хотя бы для того больного, к кровати которого он, может быть, сейчас подошел.

Д. ОРЛОВА

На фото: академик АМН СССР, Герой Социалистического Труда В. Х. Василенко.



СЛОВО О ЗДОРОВЬЕ

О СТРАТЕГИИ И ТАКТИКЕ ЗДОРОВЬЯ

Ю. П. Лисицын. «Слово о здоровье», Москва, «Советская Россия», 1986 год.

От чего зависит наше здоровье? Ответить на этот вопрос призвана санология — учение о здоровье. О стоящих перед ней проблемах рассказывает известный в нашей стране и за рубежом социал-гигиенист и историк медицины, академик АМН СССР Ю. П. Лисицын в своей книге «Слово о здоровье».

Анализируя вопросы, связанные с самим понятием «здоровье», автор рассматривает его не только как богатство каждого, но и как достояние общества. В книге приведены данные о средней продолжительности жизни в СССР и капиталистических странах, о рождаемости и ее тенденциях в современных условиях. Говоря о стратегии здоровья, Ю. П. Лисицын подчеркивает значение профилактики болезней, подробно останавливается на семи наиболее распространенных и опасных для здоровья факторах риска. Это — загрязнение окружающей среды, курение и алкоголизм, нерациональное питание и гипокinezия, психоэмоциональные перегрузки и генетический риск. «Именно эти факторы, исходящие преимущественно из внешней среды и порожденные поведением человека, неблагоприятным для его здоровья, составляют основу сегодняшнего типа и профиля патологии — в большей степени определяют ее

масштаб и структуру, заболеваемость и смертность населения экономически развитых стран, — пишет Ю. П. Лисицын. — Если бы удалось сократить, а тем более ликвидировать указанный риск, существеннейшим образом снизилась бы общая и детская смертность, возросла средняя продолжительность жизни, человек приблизился бы к своим природным, видовым пределам, к своему могучему жизненному потенциалу, так нещадно и подчас неразумно растрачиваемому».

Преодоление факторов риска — это реальный путь к здоровью, и потому одна из глав книги полностью посвящена здоровому образу жизни, проблемам его формирования и утверждения.

Особо хочется отметить заключительную главу книги «Эскиз общей теории медицины», в которой отражены основные этапы развития научных подходов к трактовке здоровья и болезней.

Автор интересной и весьма полезной книги «Слово о здоровье» призывает читателей еще раз задуматься над тем, что здоровье во многом зависит от самого человека, от того, какой образ жизни он ведет.

Г. А. ЮГАЙ,
профессор

та-
ва-
не
ма-
ея-
те-
га-
оз-
ре-
ро-
да
че-
ед-
об-
ов-
ия,
мо-
ре-
ли
ес-
на
ть,
ги,
ты.
ду-
ис-
ен-
ем,
ще
его
бы
бы
ро-
п.
ВА
SR,
да

На привале.

Фото М. ШАБАЛИНА



Переедание вызывает неблагоприятные изменения в сердце, желчном пузыре, печени, суставах, двенадцатиперстной кишке, поджелудочной железе, почках, желудке, что приводит к развитию различных заболеваний.

ПЕРЕЕДАНИЕ

Следствием переедания часто становятся ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, желчнокаменная болезнь, подагра, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, диабет.

СЕРДЦЕ

ЖЕЛУДОК



ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ
ЖЕЛЕЗА

ПЕЧЕНЬ

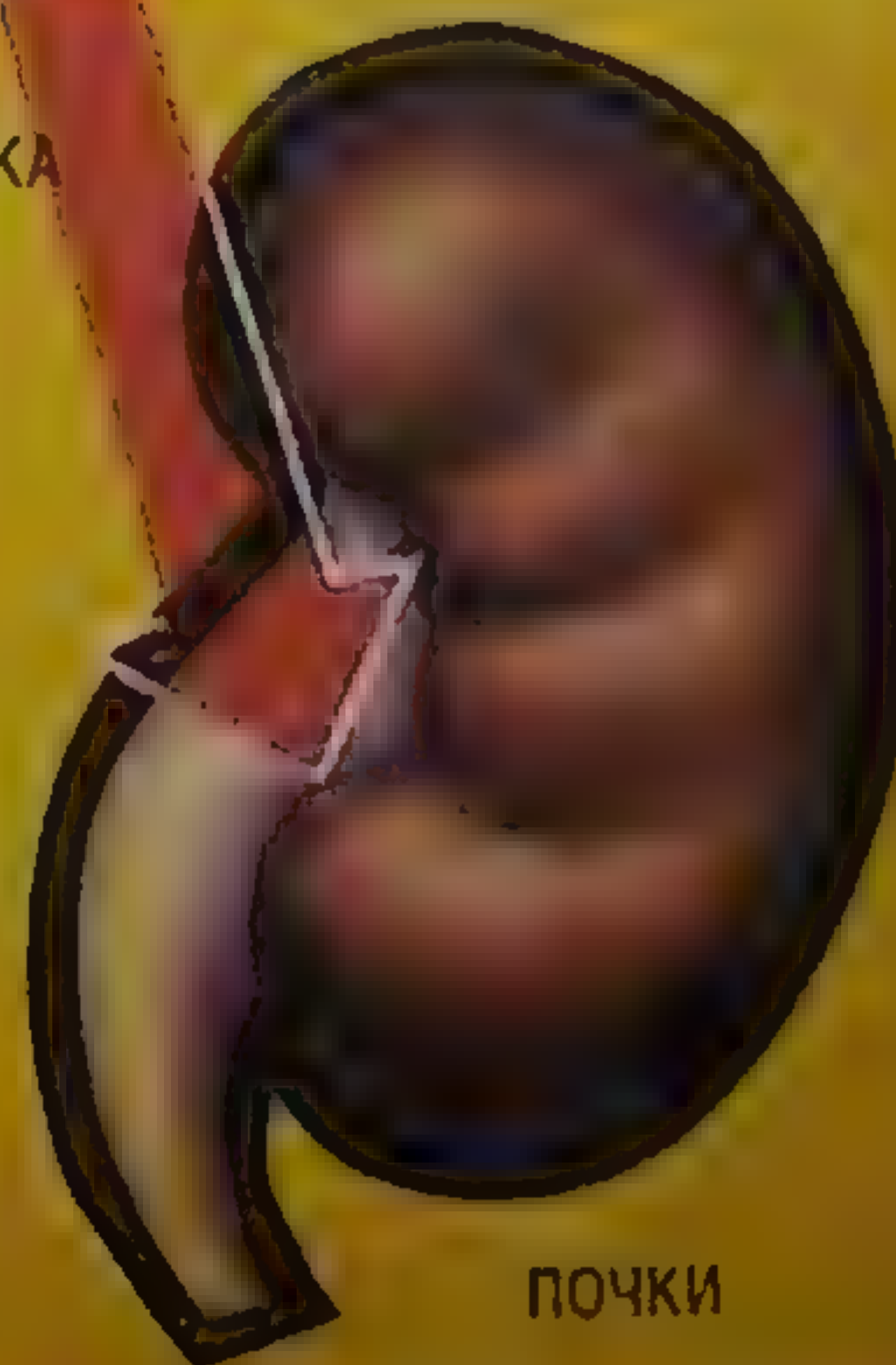
ДВЕНАДЦАТИ-
ПЕРСТНАЯ КИШКА



ЖЕЛЧНЫЙ
ПУЗЫРЬ



СУСТАВЫ



ПОЧКИ

Е
что
и до
ест,
зубам
О
дни.
стали
личес
преви
жают
гие б
ности
П
но о
ем э
нейро
важно
регул
В
миро
отвеч
«цен
дени
ется
да е
тивно
сокра
щие
ва
И
тит
треб
шен
вычк
явля
след
рени
лива
дока
ся в
клет
труд
рени
О
к со
стви
В
возм
мати
клон
масс
стоя
личе
рени
2. -3

Г. Р. ПОКРОВСКАЯ,
кандидат
медицинских наук

НАРУШЕНИЕ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ПЕРЕЕДАНИЕ

Еще мыслители древности понимали, что умеренность в еде — залог здоровья и долголетия, а о тех, кто слишком много ест, говорили: «Обжора роет себе могилу зубами».

Особенно опасно переедание в наши дни. Ведь вследствие гипокинезии люди стали меньше тратить энергии, и, если количество энергии, получаемой с пищей, превышает энергозатраты, человеку угрожает ожирение, а вместе с ним многие другие болезни и сокращение продолжительности жизни.

Правда, в организме человека постоянно осуществляется контроль за состоянием энергетического баланса посредством нейрогормональных механизмов. Причем важнейшая роль принадлежит механизмам регуляции аппетита.

В центральной нервной системе за формирование ощущений голода и насыщения отвечает гипоталамус. В нем расположены «центр голода» и «центр сытости». Возбуждение и торможение этих центров регулируется содержанием в крови глюкозы: когда ее уровень снижается, подавляется активность «центра сытости», в результате сокращаются тормозящие импульсы, идущие от него к «центру голода», что вызывает повышение аппетита.

Известно, однако, что не всегда аппетит соответствует физиологическим потребностям организма. Чаще всего повышенный аппетит развивается в силу привычки много есть. В некоторых семьях она является традиционной. Как правило, следствием переедания становится ожирение. Причем особенно опасно перекармливать детей в раннем возрасте. Ученые доказали, что у таких детей увеличивается в организме число адипоцитов (жировых клеток) и развивается наиболее тяжелая, трудно поддающаяся лечению форма ожирения.

Ожирение, безусловно, серьезное, но, к сожалению, не единственное последствие переедания.

В последние годы удалось выявить возможность развития в результате систематического переедания целого ряда отклонений в обмене веществ, даже если масса тела остается нормальной. Это состояние врачи определяют как «метаболический статус тучного больного без ожирения». В первую очередь у такого чело-

века нарушается углеводный обмен, в частности развивается гиперинсулинемия (повышенное выделение в кровь инсулина), повышаются тонус симпатической нервной системы, активность тиреоидных гормонов щитовидной железы, артериальное давление.

Частое сочетание артериальной гипертонии и переедания привлекло пристальное внимание ученых и заставило их уточнить механизмы повышения артериального давления у этой категории больных. Исследования показали, что в их пищевом рационе много натрия, даже если они не злоупотребляют солеными блюдами. Дело в том, что, поглощая ежедневно большой объем пищи, вместе с ней они получают и чрезмерное количество натрия, который содержится почти во всех продуктах, в том числе и на соленых на вкус. А избыток натрия в организме, как известно, способствует повышению артериального давления.

Таким образом, переедание, даже не приводя к ожирению, может стать причиной артериальной гипертонии.

Вызывает оно и значительное перенапряжение ферментных систем органов пищеварения. А это уже прямой путь к гастриту, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, к нарушению функции печени и желчевыводящих путей, к развитию желчнокаменной болезни.

При избыточном потреблении с пищей животных жиров нарушается обмен холестерина, что, как известно, способствует развитию и прогрессированию атеросклероза. В последнее время важная роль в возникновении этой чрезвычайно распространенной патологии отводится нарушению соотношения между содержащимися в крови двумя видами липопротеидов — частиц, переносящих липиды (жиры). Различают липопротеиды низкой и очень низкой плотности, содержащие много липидов, в том числе холестерина, и мало белка, а также липопротеиды высокой плотности, включающие значительное количество белка.

Частицы первого вида способствуют развитию атеросклероза. И повышение содержания их в крови связывают в первую очередь с перееданием.

Массовые обследования, проведенные в нашей стране и за рубежом, свидетель-

ствуют о том, что население развитых стран слишком много ест сахара. Увлечение кондитерскими изделиями, сладостями, мороженым может нарушить эндокринную функцию поджелудочной железы и привести к развитию сахарного диабета.

Есть и другая крайность. Некоторые полагают, например, что включать в рацион продукты, богатые жирами и углеводами, вредно, а избыток белков не опасен. Но они глубоко заблуждаются. Переедание белковой пищи тоже весьма нежелательно. Особенно чувствительны к чрезмерному количеству белка в рационе дети и пожилые: в первую очередь у них страдают печень и почки, так как печени в этом случае приходится переваривать чрезмерно большое количество поступающих в нее аминокислот, а почкам выделять с мочой повышенное количество продуктов обмена белка. Кроме того, постоянно потребляя в избытке белки, человек много получает пуриновых нуклеотидов, входящих в состав нуклеиновых кислот. Это способствует накоплению в организме продуктов обмена пуринов — солей мочевой кислоты, а они могут откладываться в суставных сумках, хрящах и в других тканях. В результате у пожилых увеличивается вероятность заболевания подагрой, поражающей суставы и почки. Избыток белка ускоряет половое созревание ребенка, возбуждающе действует на центральную нервную систему.

Итак, систематически переедать вредно. Но не менее вредно «чревоугодие» эпизодическое, по праздникам. Ведь обильная еда нарушает режим работы пищеварительных желез, они не успевают приспособиться к возросшей нагрузке, что ведет к нарушению функций всей пищеварительной системы. Кроме того, поступившие в организм лишние калории неминуемо превращаются в жир. Подсчитано, например, что для расходования 1500 килокалорий требуется пройти пешком 10 километров, или 3 часа плавать в бассейне, или 6 часов ездить на велосипеде. Но никто, к сожалению, не прибегает после обильного застолья к таким способам расходования энергии! Поэтому, чтобы не расплачиваться собственным здоровьем за сиюминутное удовольствие, возьмите себе за правило и в будни, и в праздники отказываться от пищевых излишеств.

**ВРАЧ
РАЗЪЯСНЯЕТ,
ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ**



Л. В. ЛУСС,
кандидат
медицинских наук

ФОТО- ДЕРМАТОЗЫ.

**Длительное
пребывание
на солнце
опасно!**

**Если непрерывно
гасить изжогу
содой, может
произойти
ощелачивание
крови.**

**Нормальная,
упорядоченная
половая жизнь —
профилактика
простатита.**

**Алкоголь —
одна из главных
причин
внезапной смерти.**

**После удаления
желчного пузыря —
диета
на всю жизнь.**



С приходом лета в поликлинику все чаще обращаются пациенты, озабоченные тем, что солнечное облучение вызывает у них кожные высыпания, зуд, головную боль, тошноту, слабость, колебания артериального давления, головокружение. Многие удивляются: и раньше загорали, но ничего подобного не было... Почему?

Прежде чем ответить на этот вопрос, напомним, что ультрафиолетовые лучи хотя и проникают лишь в самые поверхностные слои кожи, но оказывают выраженное и местное, и общее воздействие на организм. В небольших дозах они стимулируют процессы кроветворения, выработку ферментов, антител, активируют иммунологические процессы. Эти свойства ультрафиолетовых лучей давно и широко используются для профилактики и лечения многих заболеваний.

А вот при избыточном облучении или повышенной чувствительности организма к ультрафиолетовым лучам могут появиться неожиданные реакции. Обычно повышенная чувствительность развивается с возрастом. И объясняется это тем, что стремительный бег време-

ни прибавляет нам не только годы, но и болезни. Нарушаются обмен веществ, деятельность сердечно-сосудистой, мочевыделительной, нейроэндокринной систем... Болезни желудка и кишечника, печени, пищевая или лекарственная аллергия тоже сказываются на устойчивости организма к солнечному облучению.

Аллергологи и иммунологи с помощью современных методов обследования доказали, что у таких больных возникают не аллергические, а так называемые ложноаллергические реакции. В сыворотке крови пациентов нет белковых веществ (антител), наличие которых свидетельствует о развитии аллергических реакций. Общие и местные проявления ложноаллергических реакций — результат воздействия биологически активных веществ типа гистамина, гепарина, ацетилхолина и других, которые высвобождаются из клеток под действием солнечных лучей.

Надо знать, что существуют и фотосенсибилизаторы — некоторые вещества животного и растительного происхождения, химические и лекарственные препараты, — которые

могут стать причиной развития фотодерматоза. При этом тоже образуются гистамин и другие биологически активные вещества.

Всасываясь в общий кровоток, они повышают проницаемость стенок капилляров, расширяют сосуды, раздражают нервные клетки и чувствительные нервные окончания. В результате и возникают те неприятные ощущения (о которых мы рассказали в начале статьи), заставляющие человека немедленно обращаться к врачу.

Истинно аллергические реакции на солнечную инсоляцию наблюдаются редко. Для них характерны: крапивница (волдырные высыпания) и ангионевротические отеки, сопровождающиеся кожным зудом.

В любом случае при появлении первых же признаков непереносимости солнечных лучей необходимо обратиться к врачу, чтобы как можно раньше выявить ее причину и начать лечение. Совершенно недопустимо пользоваться по совету знакомых какими-либо кремами или лекарственными препаратами. Это только затруднит диагностику и снизит эффективность последующего лечения.

Хотелось бы предостеречь любителей загара: не превращайте солнце из друга во врага. Все хорошо в меру, а загар — особенно. И еще одно имейте в виду: прием лекарств и солнечных ванн несовместим. Если врач считает, что вам необходимо принимать лекарства, откажитесь от сомнительного удовольствия иметь загар. Учтите и то, что при интенсивном облучении кожи некоторые лекарства могут стать причиной гемолиза, то есть повреждения эритроцитов крови.



С. Г. БУРКОВ,
кандидат
медицинских наук

ИЗЖОГА

Изжога (ощущение жара, жжения за грудиной или в подложечной области) возникает чаще всего вследствие забрасывания кислого желудочного содержимого в пищевод, где реакция среды слабощелочная.

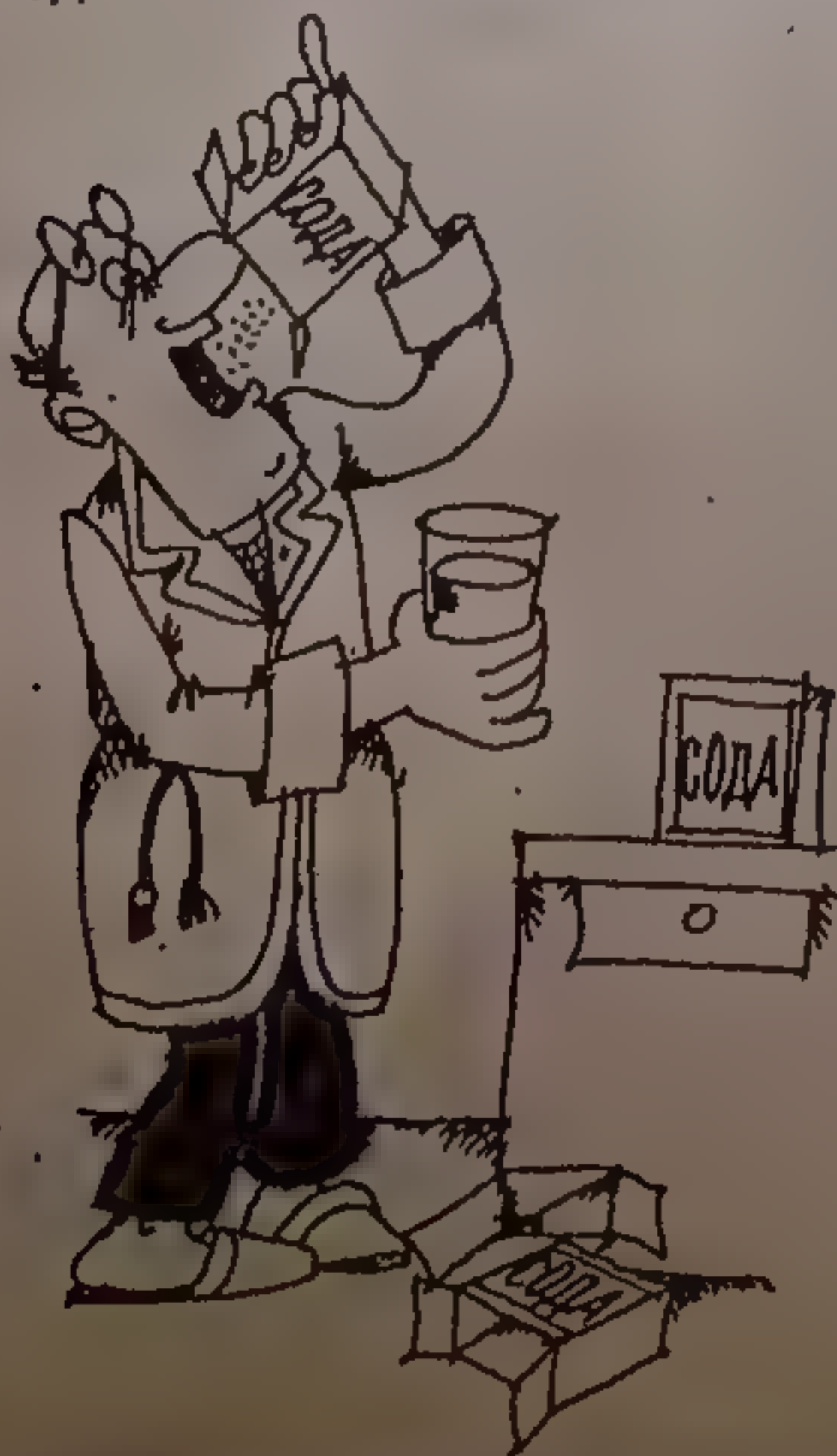
Изжога — одно из наиболее распространенных проявлений заболеваний органов пищеварения: пищевода, желудка, двенадцатиперстной кишки. В 60—80% случаев она сопровождается язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический гастрит с повышенной секреторной функцией.

Может быть изжога и следствием дисфункции нижнего пищеводного сфинктера (жома), расположенного в месте перехода пищевода в желудок. В таких случаях она усиливается, когда больной лежит в постели или длительно работает в наклонном положении, например, на огороде.

Но изжога наблюдается и у страдающих ахилесическим гастритом, когда кислотность желудочного сока не только не повышена, а резко снижена. У таких больных нарушается переваривание пищи, в желудке преобладают процессы брожения, а из-за этого увеличивается образование органических кислот (масляной, молочной), которые и вызывают изжогу.

Частое и продолжительное употребление алкогольных напитков становится причиной хронических воспалительных изменений слизистой оболочки пищевода и желудка, сопровождающихся стойкой, мучительной изжогой.

Возникает она примерно у половины женщин во время беременности, чаще во II и III триместрах. В значительной мере это объясняется тем, что увеличенная матка приподнимает диафрагму и желудок, что способствует забросу его содержимого в пищевод.



Бывает, что у человека, не страдающего заболеваниями органов пищеварения, изжога появляется после обильной еды. Чаще всего ее вызывает горячая, сладкая и жареная пища: сладкий кисель, горячий сладкий чай, свежеспеченный хлеб, горячие пироги и пирожки, жирные жареные блюда.

Как видите, причин возникновения изжоги немало. И если вас начинает мучить часто повторяющаяся изжога, обязательно обратитесь к врачу. Это необходимо сделать еще и потому, что жжение за грудиной, напоминающее изжогу, может быть обусловлено приступом стенокардии.

Широко распространено мнение, что при изжоге надо принимать гидрокарбонат натрия (пищевую соду). Сода действительно избавляет от изжоги, но оказывает кратковременный эффект. Поэтому соду (1 чайную ложку на 1/3 стакана воды) можно пить только тем, у кого изжога возникает эпизодически. Установлено, что спустя короткое время после приема соды кислотность желудочного сока становится даже более высокой, чем до приема соды. А у пациентов после резекции желудка изжогу, связанную с забросом в пищевод щелочного содержимого двенадцатиперстной кишки, погасить содой не удастся даже на короткое время, так как им нужны не щелочные препараты, а небольшие дозы кислоты. Поэтому не лечитесь сами, пусть это делает врач!

Больные, непрерывно снимающие изжогу содой, становятся ее рабами, поскольку через некоторое время после приема соды изжога появляется вновь. А ведь длительно лечиться содой небезопасно: это может привести к алкалозу (ощелачиванию крови) со всеми вытекающими неблагоприятными последствиями. В результате этого у больных, например, с предрасположенностью к отекам или с отеками они появляются или нарастают, снижается активность действия назначаемых им мочегонных препаратов.

Кроме лекарства, тем, у кого часто бывает изжога, необходима и щадящая диета. Есть надо часто — 5—6 раз в день и понемногу, не торопясь и хорошо пережевывая пищу. Во время еды лучше не разговаривать, чтобы в желудок не попадал воздух.

Откажитесь от жирных сортов мяса и рыбы, жареных блюд, а также острых, соленых, маринованных, от специй, хрена и горчицы, квашеной капусты, сырых овощей, содержащих грубую клетчатку, кислых сортов ягод и фруктов, кислых соков, мороженого, кофе, газированных и алкогольных напитков, в том числе от шампанского.

Вторые блюда из мяса, рыбы, овощей готовьте отварными в воде или на пару, в виде суфле, пюре, кнелей. Желательно включать в рацион молоко, сливки, кефир, сметану, творог. Можно есть блюда из картофеля, кабачков, тыквы, моркови, свеклы, приготовленные в отварном виде.



Е. Б. МАРИНБАХ,
доктор
медицинских наук

ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ

Около половины мужчин в возрасте от 20 до 50 лет страдают хроническим простатитом — воспалением одного из внутренних половых органов — простаты (предстательной железы). Она располагается вокруг мочеиспускательного канала в месте его выхода из мочевого пузыря и состоит главным образом из железистых клеток. Эти клетки вырабатывают особую жидкость, которая выделяется во время семяизвержения вместе со сперматозоидами и создает благоприятные условия для их жизнедеятельности в женских половых путях. Как железа внутренней секреции простата выделяет в кровь гормоны, способствующие сохранению половой потенции, улучшению памяти, настроения, повышению работоспособности.

Хронический простатит может развиваться вследствие попадания микробов в предстательную железу из расположенного в непосредственной близости от нее мочеиспускательного канала. Нередко инфекция заносится с током крови или лимфы из имеющегося в организме воспалительного очага — миндалин при ангине или тонзиллите, зубов, пораженных кариесом, может попасть и из легких, если человек болен пневмонией, из воспаленных толстой и прямой кишки, желчного пузыря.

К хроническому простатиту предрасполагают также переохлаждение, злоупотребление алкоголем, малоподвижная работа, особенно в положении сидя, запоры, онанизм, половые излишества, предъявляющие повышенные требования к предстательной железе, нарушающие ее кровоснабжение.

Очень вредно длительное половое возбуждение, не заканчивающееся половым актом, равно как и прерванный половой акт. В последнее время появились надежные и безвредные средства предохранения от беременности, и нет необходимости прибегать к этому небезобидному способу.

Можно ли вовремя заметить первые признаки хронического простатита? Не всегда. У некоторых мужчин заболевание начинается исподволь и длительно ничем себя не проявляет. Но в большинстве случаев простатит сразу же дает о себе знать, и симптомы, беспокоящие больного, заставляют его своевременно обратиться к врачу и начать лечение. ОБЫЧНО ЭТО НЕДОМОГАНИЕ, СНИЖЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, ДИСКОМФОРТ В ОБЛАСТИ НАРУЖНЫХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ, НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ ВНИЗУ ЖИВОТА, В ПАХУ, ПРОМЕЖНОСТИ, ЗАДНЕМ ПРОХОДЕ, ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОЙ ОБЛАСТИ, УЧАЩЕНИЕ ПОЗЫВОВ НА МОЧЕИСПУСКАНИЕ. Нередко появляются ВЫДЕЛЕНИЯ ИЗ МОЧЕИСПУСКАТЕЛЬНОГО КАНАЛА, ЧАЩЕ ПО УТРАМ, ПРИ ОПОРОЖНЕНИИ КИШЕЧНИКА.

Если мужчина обнаружит у себя хотя бы один из перечисленных симптомов, ему следует немедленно пойти на прием к урологу.

Как правило, лечение проводится в амбулаторных условиях. Достаточно бывает 1—2 курсов терапии в течение 1—2 месяцев, чтобы ликвидировать инфекцию и восстановить нормальную функцию простаты. Достигается

это с помощью лекарственных средств в комплексе с массажем предстательной железы (8—12 процедур). При необходимости иногда применяют физиотерапевтические процедуры — грязи, ректальные тампоны, сидячие ванны в течение 10—12 минут и горячие (40—42°) микроклизмы с лекарственными препаратами.

При лечении хронического простатита в половом воздержании нет необходимости. Более того, нормальная половая жизнь полезна для правильного функционирования предстательной железы. И наоборот: если у супругов интимный контакт бывает то с небольшими интервалами, то с перерывом, длящимся недели и даже месяцы, это усугубляет течение простатита.

Лишь в редких, особо запущенных случаях приходится проводить лечение в стационаре или в санаторно-курортных условиях. Если учесть, что подавляющее большинство больных может успешно лечиться в поликлиниках без отрыва от работы или учебы, то станет ясно, что нет смысла тратить отпуск на лечение этого заболевания. Неправильно поступают пациенты, которые добиваются путевок в санатории и откладывают лечение только на время отпуска, ибо, во-первых, для проведения полноценного курса лечения 24 дней не всегда достаточно, а во-вторых, жаль лишать человека отдыха, который должен быть использован для подготовки к новому трудовому или учебному году.

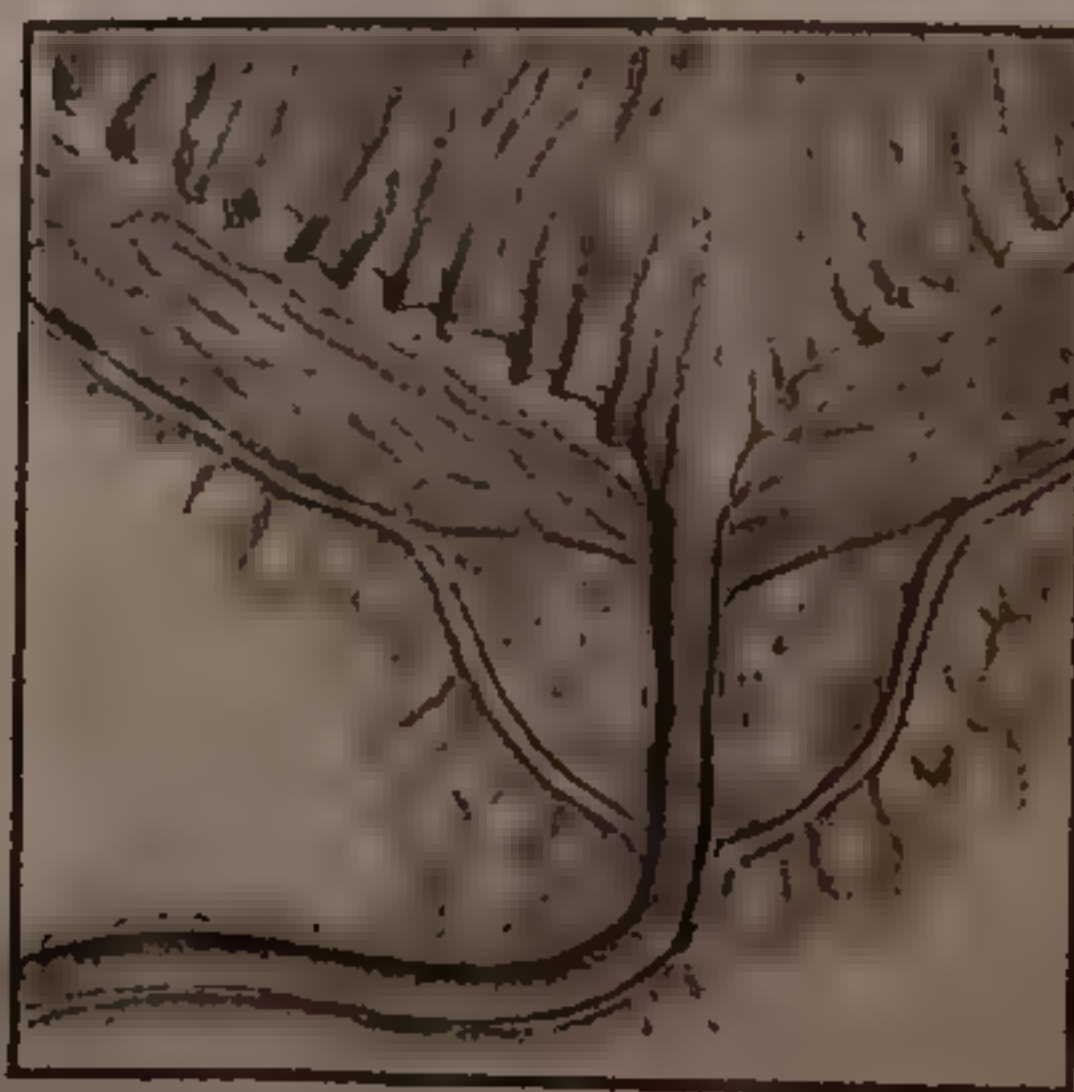
Для предупреждения попадания инфекции в простату надо настойчиво лечить такие хронические воспалительные заболевания, как тонзиллит, холецистит, кариозные зубы. Тому, кто страдает запорами, необходимо включать в рацион продукты, богатые клетчаткой: капусту, свеклу, редиску и редьку, черный хлеб, — стараться больше двигаться, ходить пешком, делать утреннюю зарядку, при необходимости принимать рекомендованные врачом слабительные. Их надо время от времени менять, чтобы предупредить привыкание к ним.

Те, кто ведет сидячий образ жизни, должны обязательно заниматься производственной гимнастикой, а водители транспорта, например, должны выходить на стоянке из автомашины и делать хотя бы легкую разминку.

Хронический простатит излечим. Но плохо, если пациент излишне фиксирует внимание на своем состоянии, симптомах болезни. Это, бесспорно, мешает выздоровлению.

Не правы и те, кто пренебрегает лечением простатита на том основании, что у них сохранена половая активность. Такое легкомыслие может привести к весьма плачевным результатам — к импотенции, бесплодию.

Я настоятельно советую мужчинам после 30 лет время от времени посещать уролога для диспансерного осмотра, чтобы вовремя принять меры, если будут обнаружены первые признаки простатита.



Предстательная железа в норме (слева);
увеличенная предстательная железа
сдавливает мочеиспускательный
канал (справа).



Б. А. СИДОРЕНКО,
профессор



Г. В. ГРУДЦЫН,
доцент

СНАЧАЛА АРИТМИЯ; ПОТОМ...

Еще совсем недавно считалось, что сердечно-сосудистая система самая устойчивая к алкоголю среди различных органов и систем человека. И объяснялось это тем, что при обычном врачебном и инструментальном обследовании поражение сердца обнаруживалось лишь у каждого третьего-четвертого пьющего пациента. Но как только появились более тонкие методы исследования, позволившие специалистам заглянуть внутрь миокарда и выявить характер электрофизиологических процессов в сердце, то стало ясно, что оно страдает от алкоголя ничуть не меньше, чем нервная система и печень. Оказалось, что алкоголь — одна из самых частых причин грозной сердечно-сосудистой катастрофы — внезапной смерти.

Трагический исход наступает в основном вследствие фатальных нарушений сердечного ритма под воздействием алкоголя. Нередко это случается в период выхода из состояния опьянения, когда в крови накапливаются продукты неполного окисления алкоголя. Причем внезапная смерть часто наступает у совсем еще молодых людей, не имеющих органических поражений коронарных артерий, что могло бы в какой-то степени «оправдать» такой трагический финал. И вот о чем еще следует задуматься: жертвами становятся не только хронические алкоголики, но и так называемые умеренно, эпизодически пьющие.

Бесспорен факт: среди употребляющих алкоголь вероятность появления аритмий возрастает вдвое. Наиболее частое расстройство сердечного ритма — мерцательная аритмия, постоянная или пароксизмальная. У многих больных прием спиртного является единственным провокатором пароксизмов (приступов) мерцательной аритмии. Для них отказ от алкогольных напитков — лучшее лекарство и единственный способ избежать сердечно-сосудистой катастрофы.

Один из характерных признаков алкогольного поражения сердца — на-

рушение его проводимости. При этом значительно замедляется скорость прохождения биоэлектрического импульса по миокарду. Стойкие и тяжелые расстройства ритма и проводимости грубо нарушают насосную функцию сердца, что неизбежно ведет к сердечной недостаточности, так как в клетках сердечной мышцы происходят необратимые дегенеративные изменения.

Как видите, алкогольные залпы бьют прямой наводкой по сердцу. Но его накрывает, если позволено так выразиться, и ударной волной. Ведь все разрушения, которые производит в организме алкоголь, так или иначе отрицательно сказываются на сердце.

Как известно, алкоголь губительно воздействует на организм человека на всех уровнях — молекулярном, субклеточном, клеточном, органном и системном. На молекулярном уровне он нарушает синтез белков, углеводов, липидов и ферментов, на субклеточном — угнетающе действует на митохондрии и лизосомы, на клеточном уровне — изменяет проницаемость мембран, ионный состав клеток, синаптическую проводимость. А в результате искажается передача нервных импульсов, регулирующих деятельность сердечно-сосудистой системы.

Установлено, что даже небольшая доза алкоголя рассогласовывает взаимосвязь нервной и сердечно-сосудистой систем. Расстраиваются оптимальные соотношения между симпатическим и парасимпатическим отделами вегетативной нервной системы. Особенно страдает симпатический отдел вегетативной нервной системы миокарда. И вот итог этих локальных нарушений: резко возрастает чувствительность сердца к воздействию симпатических медиаторов (норадреналин), повышенный выброс которых в кровь происходит во время стресса. Из-за этого мышца сердца в момент напряжения остается незащищенной.

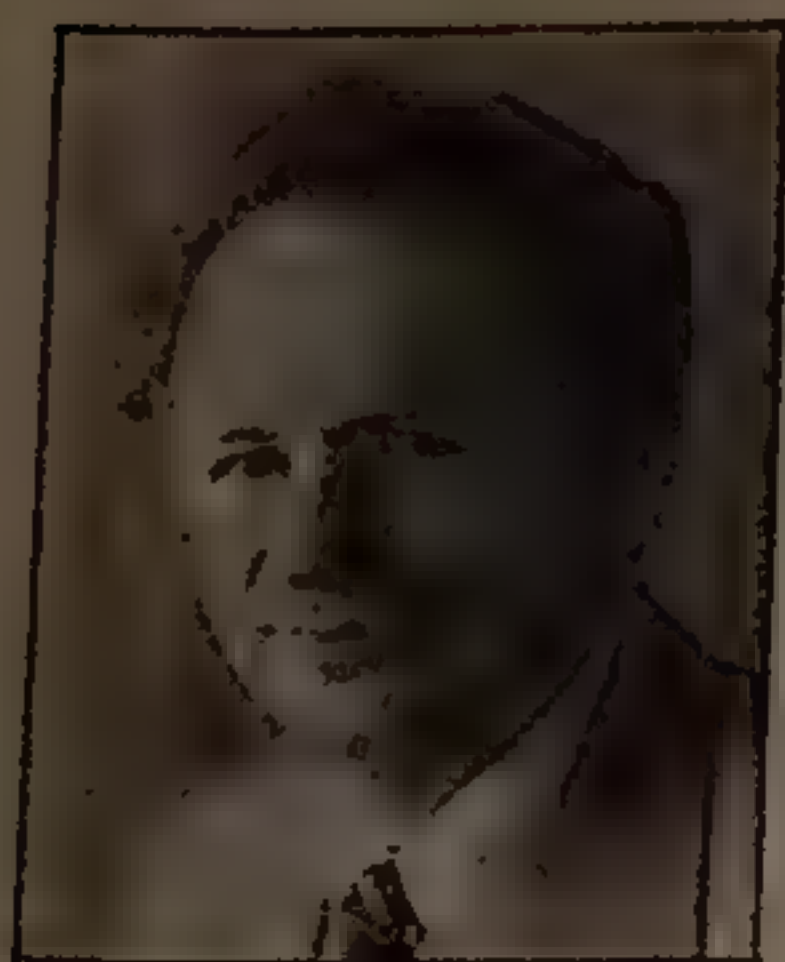
А если пьет спиртное страдающий заболеванием сердца и сосудов, он

подвергает себя тройному риску! Ведь алкоголь ускоряет частоту сердечных сокращений, повышает артериальное давление, возбудимость сердечной мышцы. Кроме того, повышается потребность миокарда в кислороде, ухудшается коронарное кровообращение, нарушается сердечный ритм. Вот почему обострения ишемической болезни сердца, инфаркт миокарда и внезапная смерть бывают гораздо чаще у больных в состоянии алкогольного опьянения.

Под влиянием алкоголя возрастает выброс в кровь норадреналина, гипертензина, ренина, что сопровождается значительным усилением работы сердца, резким скачком артериального давления. А это очень опасно, особенно для страдающих гипертонической болезнью. К тому же алкоголь выводит из строя систему регуляции сосудистого тонуса, находящуюся под контролем центральной нервной системы и подкорковых отделов головного мозга. Снижается и чувствительность рефлексогенных зон, ответственных за регуляцию уровня давления крови. В результате физиологические механизмы, нормализующие артериальное давление, не срабатывают. Возникший в состоянии опьянения гипертонический криз часто приводит к кровоизлиянию в мозг, о катастрофических последствиях которого говорить не приходится.

Некоторые, прочитав эти строки, облегченно вздохнут — мол, у меня нет ни ишемической, ни гипертонической болезни. Однако не все знают, что нередко эти заболевания до поры до времени протекают бессимптомно. Поэтому, прежде чем облегченно вздохнуть, следует в поликлинике пройти диспансерное обследование. И если артериальное давление и ЭКГ окажутся нормальными, то, порадовавшись этому, надо сделать все возможное, чтобы эти показатели оставались нормальными всегда. А это возможно лишь в том случае, если человек будет вести здоровый образ жизни. И никогда, ни по какому поводу не позволит себе выпить спиртного!

ТЕМ, У КОГО УДАЛЕН ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ



Г. В. ЦОДИКОВ,
доктор
медицинских наук



Н. А. АГАФОНОВА,
кандидат
медицинских наук

I. КАК ПИТАТЬСЯ

Казалось бы, после удаления желчного пузыря (холецистэктомии) все страдания больного желчнокаменной болезнью остались позади. Но, к сожалению, у некоторых появляются неприятные ощущения в правом подреберье, под ложечкой. Помимо приступов желчной (печеночной) колики возникают тошнота, отрыжка съеденной пищей, вздутием или горечью, сухость, горечь во рту, привкус жира. Нередко беспокоят лихорадка, неустойчивый стул, вздутие живота (метеоризм). Все эти симптомы не всегда связаны с поражением желчевыводящих путей и операцией, хотя подобные состояния обычно объединяют в одну группу под названиями «постхолецистэктомический синдром» или «синдром после холецистэктомии».

Желчнокаменная болезнь практически всегда сопровождается нарушениями желчеотделения и двигательной функции общего желчного протока, желудка, двенадцатиперстной и толстой кишки. Холецистэктомия избавляет больного от патологически измененного желчного пузыря, но не от сопутствующих заболеваний: воспаления желчных путей, поражения печени и поджелудочной железы. Они иногда даже обостряются после хирургического вмешательства.

Лечение больных, перенесших операцию, врач проводит дифференцированно в зависимости, скажем, от характера обменных нарушений, наличия инфекции или застоя желчи, дискинезии желчных путей.

Пациент должен знать, что пища может играть роль и болезнетворного, и лечебного фактора при патологии печени, желчевыводящей системы и других органов пищеварения. Например, очень холодная пища вызывает спазм привратника желудка, рефлекторно передающийся на желчные протоки и сфинктеры. Тугоплавкие жиры (сало, маргарин) и экстрактивные ве-

щества (крепкие бульоны), перец, пиво, вино, сиропы, уксус, пряности при дискинезии желчных протоков могут усилить их спазм, который проявляется приступами боли в правом подреберье и подложечной области. Обильное количество пищи задерживается в желудке, что удлиняет период эвакуации ее из желудка, а значит, и период секреции и поступления желчи в кишечник. Даже этот краткий перечень неадекватных реакции желчевыводящих путей на погрешность в питании убеждает в необходимости следовать диете.

СРАЗУ ПОСЛЕ ХОЛЕЦИСТЭКТОМИИ НАЗНАЧАЮТ ДИЕТУ № 5а ЩАДЯЩУЮ, что помогает восстановить функциональное состояние печени, уменьшает воспалительный процесс в желчевыводящих путях и поджелудочной железе.

Первые полтора-два месяца после операции все блюда готовят в отварном виде или на пару, протертыми. Суточный рацион в это время содержит примерно 2300 килокалорий (около 100 граммов белка, 50—60— жиров, 250—280— углеводов). Поваренной соли — 8 граммов, количество свободной жидкости — до полутора литров. Супы — протертые из овощей (моркови, цветной капусты, помидоров), круп (овсяной, рисовой, манной), вермишели на овощном отваре. Можно есть сухарики из пшеничного хлеба, пшеничный хлеб вчерашней выпечки, печенье из несдобного теста.

ЩАДЯЩАЯ ДИЕТА РЕКОМЕНДУЕТ:

мясные и рыбные блюда из нежирных говядины или курицы, рыбы (трески, судака, щуки, ледяная, хек) в виде суфле, кнелей, паровых котлет, биточков, фаршированный белковым омлетом мясной, куриный и рыбный рулеты; запеканки из вермишели и лапши с вареным мясом;

курицу и рыбу можно есть куском, но без кожицы.

Разрешается одно яйцо в день или белковый омлет паровой. Цельное молоко включают в рацион только при его хорошей переносимости; творог — желателен обезжиренный и пресный в виде пудингов, суфле; сметана как приправа.

Овощи (тыква, кабачки, цветная капуста, морковь, картофель) лучше есть в отварном виде, тушеные. Можно готовить протертые пудинги из моркови, моркови с творогом.

Фрукты и ягоды рекомендуются только спелые и сладкие в виде протертых компотов, киселей, муссов, желе; яблоки печеные; виноград без кожуры. Сахар, конфеты, варенье нужно резко ограничить.

Из жиров — масло сливочное, только для приготовления блюд.

Фруктовые, ягодные, овощные соки лучше пить разбавленными пополам с водой. Полезен отвар из плодов шиповника. Можно пить некрепкий чай, слабый суррогатный кофе с молоком.

ЧЕРЕЗ ДВА МЕСЯЦА МОЖНО ПЕРЕХОДИТЬ НА ДИЕТУ № 5. Она обеспечивает уже более полноценное питание, активизирует компенсаторные механизмы, стимулирует ферментативные, белково-синтезирующие процессы в печени, выведение желчи, благоприятно влияет на функции тех органов и систем, которые часто вовлекаются в патологический процесс при хронических поражениях гепато-билиарной системы. Калорийность суточного рациона увеличивается на 700—900 килокалорий — за счет жиров (80—100 граммов), углеводов (около 400). Количество свободной жидкости — до двух литров.

ства, которые приходится преодолевать их героям. Писатель убежден: в сложных ситуациях полнее раскрываются характеры, резче определяется жизненная позиция, активнее формируются гражданские качества. Драматизм судьбы выявляет не только меру жизнестойкости человека, но и силу его сопротивления злу.

В крутых житейских обстоятельствах проверяет Лиханов своих героев. Открытой человечности, честности, подлинности чувств, естественной потребности каждого в любви, доброте, понимании, душевном участии противостоят в книгах Лиханова и подталкивающее людей к жестокости и предательству мелкое своекорыстие,

и тщеславная погоня за видимостью жизни в ущерб ее сути, и страшный вакуум души, иссохшей в эгоистической погоне за вещественными благами.

Чувства, слова, поступки героев лихановских книг, смыкаясь по сходству или контрасту с высказываниями Лиханова-публициста, Лиханова-критика, Лиханова — главного редактора

журнала «Смена», образуют стройную и живую систему педагогических воззрений, где отправной точкой является беззаветная преданность отрочеству, юности. «Если бы была так называемая «отроческая» литература,— сказал однажды писатель,— то я считал бы, что работаю в этом жанре...»

ИНАЮЩАЯ...

и тени сомнения. Да полно, у тебя ли все это есть? Это дали тебе родители, и ты пользуешься всеми этими привилегиями благополучия, пока есть твои близкие. Что дальше? Когда пооботрет тебя жизнь? Когда лобик твой изукрасят морщины? Дрбн, ты вырвешься с провинциальной танцплощадки, окажешься хитрей жизни, которая достаточно жестока и которая за все мстит, а если нет? Продашь золото, сдашь в комиссионку дорогие вещи, а далее что?

Вообще, не скрою, письмо это чисто по-человечески меня бесит. Что я должен сказать этой Татьяне, почему во всей этой грязи надо барахтаться, опускаться до уровня начинающей кошки...

Вот-вот пора уж прямо сказать: да это же, граждане и гражданки, начальная стадия проституции.

Сейчас печать не уклоняется и от этой общественной язвы. Речь, правда, все о больших городах, о меркантильном, денежном промысле с валютными метастазами, и читатели этих сюжетов ахают и охают в спазмах осуждения.

Но чего охать-то? Или письмо Татьяны из глубины России, с Саратовщины, для нас откровение? Не знали мы, что творится с нашими девочками? Что творят они с собой? Не ведала школа, как отдыхают ее отличницы и двоечницы из восьмых, девярых и десятых классов в наивных форменных фартучках?

Ведали, ведали строгие классные дамы-нравственницы, ведают сие и учителя, трактующие курс этики и психологии семейной жизни, и директора школ, и заведующие рай-, гор-, облоно, ведают — до министров включительно. Все слышали, если уж и не досконально, но с «проблемой» знакомы. И бездейственны, молчаливы, умышленно отстранены. Дескать, мол, успеваемость — это да, профессиональная ориентация — очень важно. Компьютеры — ох, да как же без них?

А вот без морали, выходит, можно. За нее потому что ни с кого спросу нет. И как ее выяснишь: есть она или нет?

Ну вот, а теперь и пора приспела сказать: увы, увы, Татьяна С. не одинока, и хотя не может быть точной статистики, свидетельствующей о распутстве, но по косвенным приметам нетрудно догадаться, что цифры ранней любительщины неспелой клубнички ох как немалы!

Итак, проституция. Корыстная торговля женщины своим телом.

Ну, а если не торговля? Если просто так? Задарма? Это-то проституция ли?

Вроде нет. Любительщина.

Но если любви не существует в природе, по мнению такой все познавшей любительницы, если все в семейных делах основано на привычке к человеку и интимной связи, если сигарета и «бокал вина» — это и есть полный кайф, полный отпад, истинное существование, то ежели сей амазонке в жизни ее, нынешней ли, грядущей, понадобится что-нибудь, ну, скажем, поступить в институт, а там, в институте, хорошо сдать экзамен по предмету, который не дается, то ведь ей очень быстро приходит в голову мысль: а что, если... экзамен-то принимает один нестарый доцент?

Или прописка потребовалась, или хочется обнову, а денег нет, но зато есть денежный мужичок за стенкой. И при всем при этом паренки крутятся возле, крепкие собой или некрепкие, но интересные, музыкально развитые, — и пошло, поехало, хотя об этом ей, Татьяне, невдомек, она радуется жизни, порхает как мотылек, проституткой себя не считает, наивная душа, а сама уже там, в «деле».

Я уверен, что к промыслам этим, к этой профессии специально, с умыслом себя не готовят. Эта профессия, этот промысел сами овладевают женщиной.

Лень учиться, лень работать, потом вдруг выясняется, что можно быть на своем месте в жизни благодаря лишь данному природой, и все остальное вообще уплывает в сторону, а когда сверстницы ушли вперед, обогнав тебя, начинается объяснимая суета: что делать, как жить, и вот опять выручает данное от рождения — уже как работа, как профессия.

Теперь два слова о том, что такое удовольствие.

Удовольствие ли секс, интимная жизнь?

Ханжество всегда было бессмысленно. Интимная жизнь — важная часть человеческого. Не зря есть поговорка: ничто человеческое мне не чуждо, — и права наша юная провинциалка: интимная близость — это потребность, лучшая сторона нашей жизни.

Важнейшая ли — это, конечно, вопрос. Многие люди не реализуются в интимной жизни, реализуются в чем-то ином, обще-

ственно более важно, однако в такой односторонности нельзя не увидеть ущербность. Иногда очень заметную.

Одним словом, это плохо.

Но точно так же, даже еще хуже, драматичнее, ущербность другого толка: человек реализовался в интимной жизни, удовлетворяет свои потребности, достиг своеобразного успеха, а вот во всем остальном он неудачник.

Худо и то, и другое.



Рисунок В. ФЕДОРОВА

И вся суть наша людская в поиске гармонии. В том, чтобы, достигая интимных радостей, не забывать обо всех других огромных человеческих интересах.

Если же все остальное застыт органические потребности, дело худо.

Вот я сказал, что не вижу большой разницы между профессио-

нальной проституцией и любительщиной, коллекционированием удовольствий и партнеров.

Когда-то этим кичились парни, теперь они, кажется, приумолкли, и тем же самым джентльменским набором, наоборот, гордятся девицы.

Однако речь не только о дешевизне удовольствий, но и о комиссионной уценке своего будущего. Можно и сохраниться от профессионализма в деле самоторговли. Однако вряд ли удержишься от грядущих «левых» соблазнов. А это значит: женщина обрекает себя на бессемейщину.

Я не представляю себе семью, где мужчина готов прощать жене ее бесконечные прегрешения интимного свойства, которые возросли из ее девических, так сказать, привычек.

Такая будет ходить по кругу. Даже приутихнув, утопив свое прошлое в омуте выдуманных для мужа рассказов, рано или поздно, так или иначе женщина обречет себя.

Раньше мы ридили так, что главный виновник всех бед — распутный мужчина, потребляющий удовольствие. Времена меняются. Теперь все чаще потребляющим началом становится женщина. Переменились роли. Предмет интереса теперь парень. Охота идет на него. Хотя, впрочем, это лишь одна из тенденций в море людских страстей, всегда полном самых удивительных и различных вариантов, и я не претендую на однозначность суждения.

Начинающую провинциалку Танечку мне бесконечно жаль — таков, пожалуй, общий итог. С ранних лет осознав ценность золота и благополучия, изучив возможности интимных связей, она не обогатилась самым главным — смыслом жизни.

Для чего она живет — лишь для этого? Ведь ее интересы отрицают даже телевидение, эту духовную жвачку, не говоря уж о книге. Главный диагноз морального нездоровья Танечки — бездуховность. Торопиться жить в ее понятии — торопиться испытать как можно больше острых ощущений. И это все.

Ну, а дальше?

Ее психология такова: а дальше — как получится, жить интересно только в молодости, пока все свежо, старость не обещает радостей, и зачем откладывать на потом то, что можно получить немедленно.

Ей, конечно, невдомек, что человеческая жизнь неразделима и что в старости тоже бывают свои страсти, часто, очень часто прорастающие из юных дней.

Ну что ж, дорогие женщины — прабабушки, бабушки, матери, не пора ли и впрямь взяться за самую серьезную стирку в нашей общей жизни? Не пора ли вспомнить о душах наших дочерей, внуков и правнуков?

Мы сейчас сильно разворчались — под знаком гласности. И то было не так, и се. Ну, а мораль юных дев, кодекс их чести — это тоже дело правительств?

Конечно, конечно, их тоже. Но все-таки прежде всего мы сами, мы, отцы, и мы, матери, подруги, кумушки! Это ж чего нам грозит нашей же душевной ленью взращенное? Моральный Апокалипсис! Полный моральный распад? Конец света, когда девушки, носительницы материнства, изведут свой дух и свою плоть в интимных радостях частных удовольствий? А ведь есть, есть уже приметы этого конца. И чем же, как не концом, не пределом человеческого бесчестия, можно назвать предавшее себя материнство, итоги которого не раз видывал я в домах ребенка, детских домах и всяческих учреждениях для детей-инвалидов.

Изуродованная, преданная, оболганная безвинно детская плоть взирает не на матерей своих — их она не знает, — а на нас с вами, старшие, воспитатели, учителя, матери, отцы и бабки, на нас, нравственных и безморальных. Где вы были, вопрошают они, как вы такое допустили?

Чем мы с вами ответим им, этим детям, рожденным и тем нерожденным, но возможным, да вытравленным лжематерями, которые полагали, что главное для них — их личное удовольствие?

Как мужчина, добавлю прописное: сладок плод лишь запретный.

Доступное ценится дешево.

Вы просили рассказать...

Не опасно ли есть выращенные в этом году на огородах и в садах Киевской, Гомельской и других областей поблизости от Чернобыля овощи, фрукты и ягоды, собирать лекарственные травы, грибы, лесные ягоды? Можно ли пить молоко от местных коров?

— Все продукты питания растительного и животного происхождения, которые выращивают и получают за пределами 30-километровой зоны, окружающей Чернобыльскую АЭС, никакой опасности для здоровья не представляют, — сказал специалист в области токсикологии радиоактивных веществ, заместитель директора ордена Ленина Института биофизики Минздрава СССР, член-корреспондент АМН СССР, профессор Л. А. Булдаков. — Результаты контроля на содержание радиоактивных веществ, который постоянно осуществляют региональные службы Агропрома СССР и в порядке государственного надзора учреждения санэпидслужбы Минздрава СССР, показывают, что содержание радиоактивных веществ в продуктах питания не превышает допустимых норм, а в некоторых продуктах даже в несколько раз ниже.

Это касается и картофеля, и таких овощей, как

редис, репа, морковь, свекла, съедобная часть которых растет в земле, и растущих низко над землей зелени, огурцов, кабачков, клубники и бахчевых, и всех плодов, в том числе яблок, груш, абрикосов. Не представляют опасности продукты животного происхождения: молоко, мясо животных и птиц, яйца, а также дикорастущие травы и ягоды.

Можно ли покупать на рынках и в магазинах овощи, фрукты, ягоды, привезенные из Киевской, Гомельской и других областей, расположенных вблизи Чернобыля?

— Можно, так как, еще раз повторяю, вся сельскохозяйственная продукция, поступающая на рынки и в торговую сеть, подвергается в нашей стране обязательному контролю. Это необходимо для того, чтобы не пропустить превышения регламентируемого уровня содержания радиоактивных веществ в продуктах питания. Подобный контроль в СССР по всей территории страны начал проводиться систематически с середины 50-х годов, а после аварии на Чернобыльской АЭС он был усилен.

ОРГАНИЗАТОРУ ПРОИЗВОДСТВА

Смазочно-охлаждающие жидкости

Применение минеральных и растительных жиров для смазки насчитывает не одно столетие. Круг их использования постоянно расширяется, и сегодня практически каждая семья так или иначе сталкивается с ними при ремонте бытовой техники, велосипедов, мопедов, машин.

Защите рук при этом особого внимания, как правило, мы не уделяем. Разовые контакты, прямо скажем, это допускают. Главное — тщательно очистить по окончании работы кожу и вымыть руки теплой водой с мылом.

На производстве без смазочно-охлаждающих жидкостей (СОЖ), немыслимо множество металлообрабатывающих операций. И вряд ли в обозримом будущем без них можно будет обойтись. От них во многом зависит и производительность станка, и качество обработанной поверхности, и стойкость режущего инструмента.

Как сделать работу с такими жидкостями безвредной для здоровья? Руководитель производства, мастер, начальник участка или цеха должен следить за неукоснительным соблюдением технических условий применения СОЖ.

Прежде всего исключите использование всех СОЖ, имеющих выраженные токсические свойства. Помните, ряд

жидкостей становятся токсичными уже в процессе работы. Периодически контролируйте уровень загрязнения производственных помещений летучими компонентами СОЖ. Следите за исправностью всех технических средств, предотвращающих прямой и косвенный контакт рабочих со смазочными материалами.

Но есть здесь и другой аспект — воспитательный. Обратите внимание на состояние каждого рабочего места, внешний вид станочников.

Замечено, что высококвалифицированные специалисты, для которых высокая культура труда стала органической потребностью, значительно реже подвергаются неблагоприятному воздействию СОЖ. Но в цехах можно встретить и такое. Многие смазочно-охлаждающие жидкости, особенно водоземulsionные, обладают хорошими моюще-дезинфицирующими свойствами. Зная это, нередко рабочие моют ими загрязненные руки, лицо, шею, что чрезвычайно ОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

Проследите, чтобы рабочие не забывали пользоваться средствами индивидуальной защиты. Это мази, пасты, кремы. Выбор их определяется тем классом СОЖ (водоземulsionными, масляными), с которыми контактирует станочник. Многие считают, что чем больше нанесено на кожу защитной смазки, тем лучше эффект. А это может привести к нежелательным последствиям. Ведь даже длительное воздействие обычной воды вызывает патологические изменения кожи. Поэтому, применяя защитные мази и пасты, надо строго придерживаться рекомендации по их применению, согласно которой наиболее эффективная разовая доза крема или пасты для рук — 5 граммов. Исключить механическое раздражение кожи у работающих с СОЖ, особенно в локтевых суставах, паховых и подмышечных областях, возможно в том случае, если содержать в чистоте спецодежду. Стирать ее надо не реже одного раза в две недели.

В. Н. КОШЕНКОВ,
кандидат медицинских наук

1. «Вредит ли зубам мучная пыль?»

Ночная

МУКА И ЗУБЫ

Мучная пыль — тонкая летучая фракция помола муки, безусловно, вредно влияет на зубы. Поступая вместе с вдыхаемым воздухом в полость рта, она частично оседает на поверхности зубов и на слизистой оболочке рта, попадает в дыхательные пути и легкие. Оседает она на увлажненную поверхность зубов, включается в зубной налет, увеличивает его массу. А набухнув, мучная пыль за счет клейковины становится высокоадгезивной (прилипаемой), надолго задерживается на плохо оmyваемых слюной участках зуба. Здесь ферменты микроорганизмов зубного налета расщепляют содержащиеся в мучной пыли углеводы. Образующиеся в процессе расщепления органические кислоты вызывают деминерализацию эмали, что в конце концов приводит к кариесу зубов.

Попавшая в ротовую полость часть мучной пыли подвергается воздействию амилазы слюны, что со временем истощает слюнные железы, а это, в свою очередь, нарушает нормальные физиологические процессы очищения слизистой оболочки рта, снижает ее сопротивляемость различным заболеваниям.



Основной профилактической мерой является снижение концентрации мучной пыли в воздухе рабочих помещений, поэтому администрация обязана следить за исправностью вентиляционных систем в цехах, рабочим необходимо пользоваться индивидуальными респираторами, 2—3 раза в день полоскать рот раствором пищевой соды (0,5 чайной ложки на стакан воды).

ТОКСОПЛАЗМОЗ

Этим инфекционным заболеванием, которое вызывается простейшим одноклеточным паразитом, болеют и человек, и животные.

Основным источником инфекции являются больные домашние кошки и их дикие собратья: рысь, леопард, пума. Кошки заражаются токсоплазмозом, поедая инфицированных грызунов, птиц, сырое мясо. Во время острого периода болезни, который длится 1—2 недели, кошки выделяют вместе с испражнениями значительное количество токсоплазм, загрязняя ими почву, газоны, приусадебные участки, игровые детские площадки, песочницы.

Выделенные больной кошкой с испражнениями паразиты не сразу становятся опасными для человека, а лишь спустя 2—5 суток, то есть после их созревания. Другие домашние животные (например, собаки) не представляют реальной угрозы для человека как источник токсоплазмозной инфекции. Даже будучи больными острым токсоплазмозом, они редко выделяют возбудителей во внешнюю среду, к тому же этот возбудитель весьма нестоек, быстро гибнет. Однако шерсть здоровых кошек и собак может быть механически загрязнена токсоплазмами, и, если человек, погладив или покормив кошку или собаку, не вымоет руки, он рискует заразиться.

Но, как правило, заболевают те, кто ест плохо прожаренное или недостаточно проваренное мясо больных животных и птиц. А они, в свою очередь, заражаются токсоплазмозом, съев траву, на которую попал возбудитель этого заболевания.

Больной токсоплазмозом человек не представляет опасности для окружающих, ибо он не

1.
Кандидат
медицинских наук
А. Г. КОЛЕСНИК —
рабочему
хлебозавода
Н. Сидоренко,
г. Николаев

2.
Кандидат
медицинских наук
Б. З. МОРОЗ —
М. Соколову,
Ленинград

3.
Кандидат
медицинских наук
О. Г. ГРИГОРЬЕВ —
Т. П. Христенко,
Ленинград

ВАМ
ОТВЕ-
ЧАЮТ

2. «Можно от кошки заразиться токсоплазмозом?»

3. «Расскажите, пожалуйста, как заготовить малину впрок.»

выделяет токсоплазмы во внешнюю среду. Правда, есть вероятность передачи инфекции от матери к плоду. Но это возможно лишь в том случае, когда женщина впервые заражается токсоплазмозом именно во время беременности.

Токсоплазмоз у кошек и других домашних животных проявляется заторможенностью, отсутствием аппетита, жидким стулом, иногда рвотой. При появлении этих симптомов животное обязательно следует показать ветеринарному врачу.

Чтобы уберечь себя от заражения токсоплазмозом, необходимо выполнять следующие элементарные правила:

- хорошо проваривать и прожаривать мясо;
- тщательно мыть овощи, фрукты, ягоды, зелень;
- не пробовать на вкус сырой мясной фарш;
- тщательно мыть руки после обработки сырого мяса, сырых мясных продуктов, после работы в саду, огороде, а детям — и после игры на детской площадке, особенно в песочнице;
- соблюдать санитарно-гигиенические правила содержания в квартирах домашних животных, не забывать мыть руки после контакта с ними.

МАЛИНА

Эта ягода обладает приятным вкусом и ароматом. В ее состав входят сахара и органические кислоты в оптимальном соотношении, до 1% белка, около 6% клетчатки. Богата малина витаминами А, группы В, но особенно витамином С. Содержит она и значительное количество солей калия, кальция, фосфора. Все это делает малину ценным пищевым и диетическим продуктом.

Ее можно заготавливать впрок в виде компотов, варенья, джема или сушить.

Ягоды желательно брать прямо с куста и обязательно отделять их от цветоложа. Если же вы увидите в них личинки малинного жука (белые червячки), то погрузите малину в холодную соленую воду, хорошо промойте, червячки всплывут.

Для приготовления компота заполните спе-

лыми ягодами чистые банки, залейте горячим сиропом (на 1 литр воды 300 граммов сахара), поставьте в кастрюлю с горячей водой, нагрейте до 80° и выдержите так 10—15 минут, а затем закройте прокипяченными крышками с помощью закаточной машинки. Вместо сахарного сиропа можно залить ягоды соком красной смородины.

Чтобы приготовить варенье, малину сначала обильно пересыпьте сахарным песком и поставьте в холодное место на 12 часов. Затем добавьте воду и варите до готовности на слабом огне, сжимая пену. Перед концом варки положите немного лимонной кислоты, чтобы ягоды сохранили цвет. На 1 килограмм ягод 1,2 килограмма сахара, полстакана воды.

Джем лучше готовить из сырых ягод, что повышает его биологическую ценность. Ягоды, размятые в эмалированной посуде деревянной ложкой, смешайте с сахаром из расчета 2 килограмма сахара на 1 килограмм малины, разложите в банки и храните в холодном месте.

Варенье и джемы из малины обладают потогонным и жаропонижающим действием. Но особенно полезна сушеная малина. Если вы решили запастись ею на зиму, то, собрав ягоды с куста и отделив их от цветоложа, разложите в комнате на листе бумаги тонким слоем в 2—3 сантиметра с тем, чтобы они слегка подвяли. И только после этого перенесите их в духовку. Температура в ней должна быть не выше 50—60°.

Чтобы приготовить настой, две столовые ложки сухой малины залейте стаканом кипятка и настаивайте 15—20 минут. Настой следует пить теплым на ночь.



Коротко о Глазном

На какой срок почетным донорам предоставляются льготы по медицинскому обслуживанию?

Людам, награжденным нагрудным знаком «Почетный донор СССР», предоставляются льготы по первоочередному поликлиническому и стационарному обслуживанию и после того, как они по возрасту либо по состоянию здоровья перестают давать кровь.

Меня замучили мозоли на подошвах. К какому врачу обратиться?

К хирургу.

Предохраняясь в течение трех лет с помощью внутриматочной спирали, я все-таки забеременела. Не скажется это на ребенке?

Присутствие в матке контрацептива типа ВМС не отражается на нормальном течении беременности и на здоровье будущего ребенка.

Может ли человек субъективно ощущать повышенное внутричерепное давление?

Может, поскольку у таких больных развивается гипертензивный синдром, который проявляется мучительной головной болью, сопровождающейся тошнотой и даже рвотой.

РОДСТВЕННЫЙ БРАК

С незапамятных времен было замечено в семьях, где в брак вступают близкие родственники, чаще рождаются неполноценные дети. Однако дать объяснение этому факту наука смогла сравнительно недавно.

Сама история поставила удивительно наглядные эксперименты, показав примеры накопления наследственных заболеваний и постепенного вырождения в тех узких сообществах, где были приняты родственные браки. Это относится, в частности, к различным королевским династиям, где такие браки поощрялись из-за дипломатических соображений, а также из стремления сохранить в чистоте «королевскую кровь».

Еще в начале нашего века американский ученый А. Вудс, изучив родословную королевских домов Ганноверов, Гогенцоллернов, Конде, Бурбонов, Габсбургов, обнаружил в этих семьях большое число людей, страдающих наследственными заболеваниями.

Но ученых волнуют не только «дела давно минувших дней». Хотя законы и обычаи многих народов прямо или косвенно препятствуют заключению родственных браков, они до сих пор распространены, и прежде всего в странах Азии. Иногда это обусловлено национальными или религиозными традициями, иногда — географическими условиями. Ограничен брачный выбор, например, в маленьких труднодоступных населенных пунктах, в горах, на островах, в пустынях, в регионах с низкой плотностью населения.

Как показали исследования, проведенные в Индии, Северной Швеции, на островах Адриатического моря, в Северной Африке, на острове Кипр, в ЮАР, Нигерии, Финляндии, в некоторых районах СССР, в других странах, смертность детей, рожденных в родственном браке, повышена. Они чаще страдают врожденными заболеваниями, в том числе и такими тяжелыми, которые сопровождаются задержкой умственного развития, слепотой, мышечной дистрофией, глухотой, изменениями кожной системы.

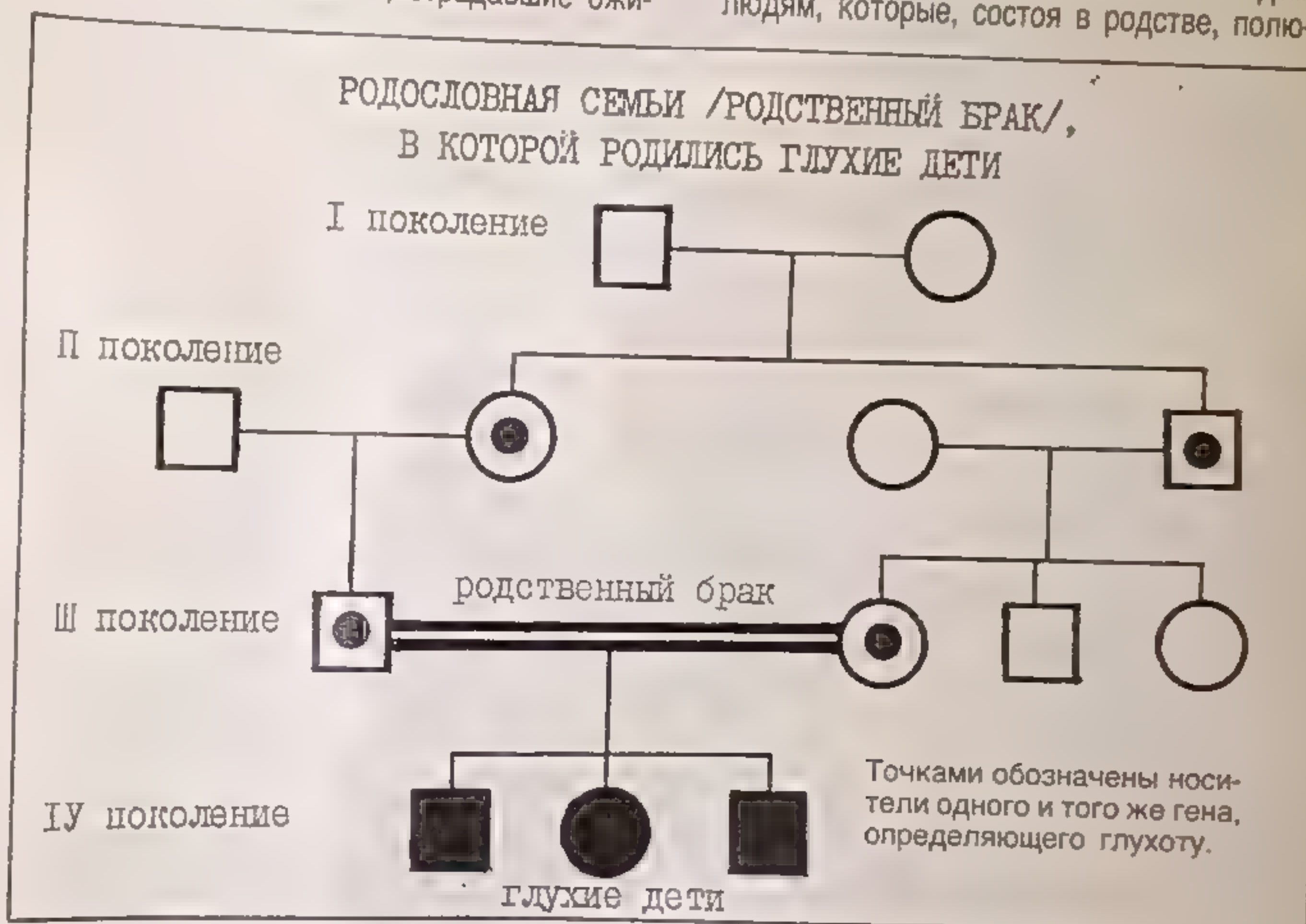
В предыдущей беседе речь шла о том, что больной ребенок может родиться у супругов, которые сами практически здоровы, но по роковой случайности являются носителями одного и того же измененного

гена. Ясно, что среди членов одной семьи вероятность встречи двух носителей такого гена намного выше, чем среди людей, не имеющих родства, а значит, выше и вероятность наследственного заболевания у ребенка. Так передается, например, болезнь Тея-Сакса, для которой характерны задержка развития, дефекты зрения.

При анализе родословных больных детей, рожденных в родственном браке, нередко в разных поколениях обнаруживаются общие родственники, страдавшие ожи-

Рост больших городов, миграция населения, промышленное развитие прежде остальных районов сводят на нет многие предпосылки родственных браков. В нашей многонациональной стране растет и число смешанных браков, то есть таких, когда семью создают люди разных национальностей. Это один из важных социальных факторов, способствующих снижению числа наследственных заболеваний.

Ну, а как все же быть тем молодым людям, которые, состоя в родстве, полю-



рением, умственной отсталостью, другими психическими нарушениями. По наследству могут передаваться не сами эти заболевания, а особенности организма, predisposing к развитию тех или иных расстройств. В этом отношении очень наглядны наблюдения, сделанные в изолированных регионах, которые еще существуют в ряде стран. Оказалось, что в одних местах дети супругов-родственников страдают преимущественно слепотой, в других — умственной отсталостью, в третьих — глухотой или мышечной дистрофией.

Доказав, что родственные браки опасны для благополучия последующих поколений, современная наука тем самым показала, какой ущерб здоровью общества наносят кастовость, сектантство, национальная обособленность, неизбежно ведущие к созданию семей между родственниками.

били друг друга? Многое зависит от степени родства: чем родство ближе, тем больше риск рождения больных детей. Для двоюродных брата и сестры, например, риск выше, чем для троюродных. Имеет значение и состояние здоровья членов семьи в предшествующих поколениях. Все эти обстоятельства следует очень серьезно обдумать и обязательно посоветоваться со специалистами медико-генетической консультации.

Жених и невеста иногда решают: раз ребенок может родиться больным — пусть у нас будет бездетная семья, нам хорошо вдвоем. В первые годы так оно может и быть. Но проходит время, появляется неотступная тяга к материнству и отцовству, и ситуация порой становится драматичной.

Поэтому еще раз подумайте и, не откладывая, обратитесь в медико-генетическую консультацию.

Лекарственные растения

В. М. САЛО.
кандидат
фармацевтических наук

Солодка, или глицириза, принадлежит к числу древнейших лекарственных растений.

В медицинской практике используется несколько видов этого растения и прежде всего — солодка голая (*Glycyrrhiza glabra*). Это крупное многолетнее травянистое растение с прямостоячими стеблями высотой до 150 сантиметров. Стебли голые или слегка опушенные, на поверхности их заметны многочисленные точечные железки. Листья очередные, непарноперистые, с ланцетовидными или шиловидными прилистниками, опадающими перед цветением растения. Листочки сложного листа продолговато-яйцевидные, длиной 2—4 и шириной 1—2,5 сантиметра, с клейкой поверхностью. Фиолетовые цветки собраны в кисти, которые располагаются в пазухах листьев. Прицветники шиловидные, опушенные.

Растение имеет мощную корневую систему. Плод солодки — бурый, прямой, кожистый боб, либо усаженный шипами, либо голый. Семена овальные, гладкие, желтовато-коричневого цвета.

Растение цветет в мае — июле, семена созревают в июле — сентябре.

Заросли солодки голый встречаются в поймах и долинах рек Средней Азии, Казахстана, на Кавказе, в Крыму, на юге Русской равнины.

В медицинской практике применяются также солодка уральская и солодка Коржинского. У солодки уральской более густые соцветия и более крупные цветки, плоды ее серповидно

ее в свои прописи Гиппократ, Гален, Диоскорид. Но особенной славой она пользуется в тибетской медицине. Тибетские врачи применяют препараты солодки в качестве мягчительных и отхаркивающих средств, а также как противоядие, приписывают этим препаратам свойство «упитывать», «придавать цветущий вид», «способствовать долголетию и лучшему отпращиванию шести чувств».

Ученые установили, что корни и корневища солодки обладают отхаркивающим, мягчительным и противовоспалительным действием; подтвердились и антитоксические свойства препаратов солодки. Они стимулируют активность реснитчатого эпителия в трахее и бронхах, повышают секреторную деятельность слизистых оболочек дыхательных путей и тем самым облегчают отделение мокроты. В связи с этим препараты солодки применяются в качестве отхаркивающего и смягчающего кашель средства при заболеваниях верхних дыхательных путей.

КОРНИ И КОРНЕВИЩА СОЛОДКИ МОЖНО ЗАГОТОВЛИВАТЬ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА. ИХ ВЫКАПЫВАЮТ ЛОПАТАМИ, ОТРУБАЮТ НА ГЛУБИНУ ПРИМЕРНО 50—70 САНТИМЕТРОВ, ОТТЯХИВАЮТ ОТ ЗЕМЛИ, РАСКЛАДЫВАЮТ РЫХЛЫМ СЛОЕМ И СУШАТ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ, ПЕРИОДИЧЕСКИ ПЕРЕВОРАЧИВАЯ. В ДОЖДЛИВУЮ ПОГОДУ СЫРЬЕ МОЖНО СУШИТЬ ПОД НАВЕСОМ ИЛИ В СУШИЛКЕ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ НЕ ВЫШЕ 60°.

СОЛОДКА

изогнуты. Ареал ее распространения — от реки Урал до Забайкалья, включая восточную часть Средней Азии. Солодка Коржинского отличается от солодки голый серповидно изогнутыми плодами. Она распространена в Казахстане, в междуречьях Волги, Урала, Тобола и Ишима.

В корнях и корневищах солодки содержится очень сладкое вещество глицирризин, представляющее собой калиевую и кальциевую соль глицирризиновой кислоты; обнаружены в них также флавоновые гликозиды, витамин С и другие вещества.

Солодку широко использовали еще в древности. Включали

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НАСТОЯ 1 СТОЛОВУЮ ЛОЖКУ ВЫСУШЕННОГО И ИЗМЕЛЬЧЕННОГО СЫРЬЯ ЗАЛИВАЮТ В ЭМАЛИРОВАННОЙ ПОСУДЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, ЗАКРЫВАЮТ КРЫШКОЙ И НАГРЕВАЮТ ПРИ ПЕРИОДИЧЕСКОМ ПОМЕШИВАНИИ НА КИПЯЩЕЙ ВОДЯНОЙ БАНЕ 15 МИНУТ. ЗАТЕМ НАСТОЙ ОХЛАЖДАЮТ ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ В ТЕЧЕНИЕ 45 МИНУТ, ПРОЦЕЖИВАЮТ И ОСТАТОК СЫРЬЯ ОТЖИМАЮТ. ПОЛУЧЕННЫЙ ОБЪЕМ ДОЛИВАЮТ КИПЯЧЕНОЙ ВОДОЙ ДО ПОЛНОГО СТАКАНА. ПРИНИМАЮТ НАСТОЙ ПО 1 СТОЛОВОЙ ЛОЖКЕ 3—4 РАЗА В ДЕНЬ.

Рисунок А. ЮДИНА



Рисунок Э. ДЕСЯТНИК

ЧЕРНИЧНЫЕ УСЫ

Вы помните, ребята, как Миша и Маша учились вести себя за столом, правильно держать ложку и вилку. А когда мама попросила их накрыть на стол, сделали все как надо: поставили мелкие тарелки для второго, на них — глубокие тарелки для первого, ложки положили перед тарелками, ножи — справа, вилки — слева и возле каждой тарелки — салфетку.

Обед был очень вкусный — салат из огурцов и помидоров, борщ, котлета с картошкой, а на третье — черничный кисель. Только Маша и Миша кончили есть, как раздался звонок в дверь и в комнату вошла их любимая тетя Ира.

— Тетя Ира! — закричали оба разом, побежав к ней навстречу. — У нас, знаете, что было на третье?

— Сейчас узнаю, — ответила тетя Ира. Она надела очки, пристально посмотрела на ребят и сказала: — Вы ели черничный кисель!

— Кто вам рассказал? — удивились Миша и Маша. Тогда тетя Ира подвела их к зеркалу, и ребята увидели на своих лицах черничные усы.

— Это нечаянно получилось, — смутилась Маша.

— Понимаю, что не нарочно, — согласилась тетя Ира. — Но вот салфетки вы, я вижу, положили, а рот ими не вытирали. И густой кисель, наверно, пили из чашек, а надо было его ложечкой есть...

— А вообще мы хорошо себя вели, — сказала Маша.

— Сейчас увидим, — ответила тетя Ира и почему-то заглянула под стол.

— Что вы там ищете? — снова удивилась Маша.

— Проверяю, правда ли вы хорошо себя вели. Ведь когда дети едят аккуратно, вокруг их стульев на полу не бывает крошек.

Ребята тоже нагнулись и увидели на полу кружок огурца, половинку картофелины и большой, чуть надкусанный кусок хлеба.

Тетя Ира все это подобрала, картофелину и огурец положила на краешек Машинной тарелки, а хлеб подняла высоко и сказала:

— Во-первых, от целого ломтя откусывать нельзя, хлеб надо отламывать по кусочку. А бросать хлеб на пол стыдно! Тому, кто это сделал, придется извиниться перед всеми людьми, которые потрудились для того, чтобы на вашем столе всегда был хлеб.

— Это я уронил, — признался Миша. — И очень прошу меня извинить...

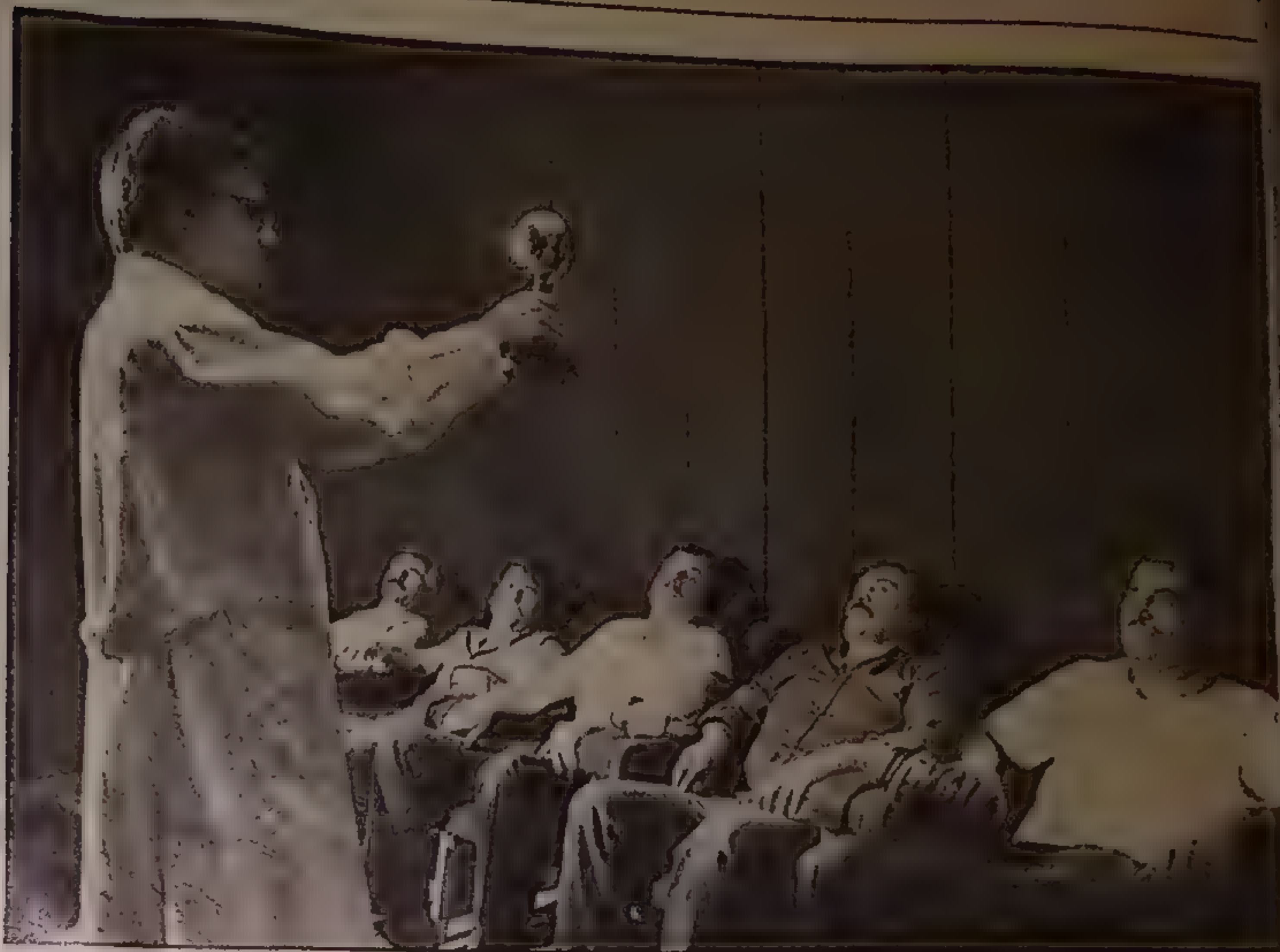
— Я тоже, — сказала Маша. — Я вчера половину бублика бросила. Но больше мы так никогда не будем делать.

И вы, ребята, тоже никогда не бросайте хлеб на пол!



ВСЕ ЛИ МОЖЕТ АУТО- ТРЕ- НИНГ?

В РЕДАКЦИЮ
ПРИШЛО ПИСЬМО



«Слышала, что с помощью аутотренинга можно научиться владеть собой, быстро избавляться от усталости и даже бороться с некоторыми заболеваниями. Решила сама овладеть этими приемами. Собрала вырезки из газет и журналов с рекомендациями по аутогенной тренировке. Но у меня ничего не получилось. Расскажите, пожалуйста, в каких случаях ее можно применять и когда она дает эффект?»

Т. Панкина,
Тула

Поскольку аутогенной тренировкой интересуются многие наши читатели, мы попросили специалистов из Всесоюзного научного центра психического здоровья АМН СССР и кафедры психотерапии и наркологии Центрального института усовершенствования врачей прокомментировать письмо Т. Панкиной.

— Аутогенная тренировка — всего лишь один из методов психотерапии, — сказал В. Е. РОЖНОВ, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой психотерапии и наркологии ЦОЛИУВ, главный психотерапевт Минздрава СССР. — Она входит в комплекс психотерапевтического лечения, которое назначают при определенных показаниях. Это могут быть разного рода неврозы, реабилитация после инфаркта миокарда, другие заболевания. Аутогенная тренировка, как правило, используется вместе с гипнотерапией и другими методами лечения.

С группой больных или индивидуально врач проводит курс занятий, помогающий овладеть основами аутогенной тренировки. Подчеркиваю — помогающий, ибо в этом процессе важны не сами по себе технические приемы (умение ощутить, скажем, тяжесть в руках или ногах), а своеобразная отработка системы психической самонастроенности. В клинике неврозов нашей кафедры для более глубокого

и эффективного воздействия на самочувствие больных и мир их эмоциональных переживаний применяется специально разработанная эмоционально-стрессовая психотерапия, в которую включена и аутогенная тренировка. Как показывает многолетний опыт, это приносит наибольшую пользу при лечении неврозов и алкоголизма.

Иногда, чтобы пациент научился нужным образом настраиваться, врачу приходится модифицировать существующие методики, вносить в них коррективы в соответствии с индивидуальными особенностями больного, чего сам больной, самостоятельно овладевая аутотренингом, сделать не может.

Бывают, например, случаи, когда пациент говорит, что во время занятий аутотренингом вместо тяжести он ощущает легкость. Опытный специалист никогда не будет его в этом переубеждать, подгонять все под методику. Он умело изменит ее применительно к больному. Поэтому все, кому рекомендован аутотренинг, непременно должны пройти курс обучения под руководством специалиста и в дальнейшем, занимаясь самостоятельно, периодически с ним консультироваться. Ведь не исключено возникновение ситуаций, когда аутотренинг может нанести вред. Вот пример: больному с помощью аутотренинга удалось

снять боль в области сердца. А она была сигналом неблагополучия: нужна срочная медицинская помощь! И если, полагаясь на свои ощущения, больной не вызовет «скорую», у него может развиваться сердечно-сосудистая катастрофа.

Помощь специалиста необходима и тем, кто хочет использовать аутотренинг для укрепления воли, мобилизации своих возможностей, быстрого снятия утомления. Именно поэтому на многих предприятиях созданы комнаты психологической разгрузки. Пройдя обучение, человек может совершенствоваться дальше самостоятельно. Вот только на этом, втором, этапе ему в какой-то степени могут помочь публикации и руководства по аутотренингу. Начинать же с них нецелесообразно.

— Если просмотреть хотя бы часть публикаций об аутотренинге, — считают М. Е. ВАРТАНЯН, член-корреспондент АМН СССР, заместитель директора Всесоюзного центра психического здоровья АМН СССР, и В. Г. РОТШТЕЙН, доктор медицинских наук, — то наверняка создастся впечатление, что «аутотренинг может все»: он незаменим при болезнях и в трудных жизненных ситуациях, помогает заснуть и избавиться от сонливости, преодолеть плохое настроение и физическую слабость... Естественно, поэтому у многих возникает желание овладеть приемами аутотренинга.

В действительности же все не так просто. Главное, надо понять, что может аутотренинг, а чего не может.

Первое и основное назначение аутотренинга — это снятие болезненных и других неприятных ощущений (тревоги, страха), возникающих из-за неправильной психологической установки, то есть, как говорят психиатры, расстройств психогенного характера.

Допустим, больной долго страдал бессонницей. Ее причина была найдена и устранена врачами, но у человека остался страх, который по-прежнему мешает ему спать. В этом случае аутотренинг, несомненно, будет полезен.

Но если бессонница, тревога, страх — симптомы более серьезных нарушений психики, то больной нуждается в медикаментозном лечении. А занятия аутотренингом в таких случаях не просто бесполезны, они вредны, поскольку не могут помочь больному, подрывают его веру в успех лечения, усугубляют депрессию.

Правильно оценить состояние человека и решить, нужен ли ему аутотренинг, может только квалифицированный специалист. Занятия же аутотренингом по своему усмотрению, как говорят, на свой страх и риск — не что иное, как самолечение, которое, как известно, ни к чему хорошему не приводит.

Один больной, который у нас проходил длительный курс лечения, рассказывал, что однажды подавился рыбной костью и с той поры стал бояться есть рыбу. По совету друзей занялся аутотренингом: долго внушал себе, что его опасения смешны и необоснованны. Но чувство страха не только не проходило, а усиливалось. Он перестал есть фрукты с косточками, орехи, леденцы... Потом, несмотря на активные занятия аутотренингом, произошел нервный срыв. Выяснилось, что виной этому был не эпизод с рыбой, а глубокие изменения психики, которые совпали по времени. И если бы пациент не потратил бесплодно месяцы на аутотренинг, а сразу же обратился к врачу, тогда болезнь можно было бы приостановить.

Бесспорно, бывают ситуации, когда человеку необходимо максимально мобилизовать свои возможности. Не случайно занятия аутотренингом проводятся с космонавтами, полярниками, моряками. Такая мобилизация своих ресурсов отнюдь не способ укрепления здоровья, а вынужденная мера, помогающая людям работать и жить в сложных, подчас экстремальных условиях. Обычному человеку в повседневной жизни это не нужно.

Умение побеждать раздражительность и нервозность, работать не уставая, с нашей точки зрения, зависит от самого человека. Ведь чрезмерная раздражительность, несдержанность могут быть и следствием неправильного воспитания. И если человек привык выплескивать отрицательные эмоции на окружающих, ему не поможет ни аутотренинг, ни любое другое лекарство.

Точно так же нельзя работать не уставая, быстро восстанавливать свои силы, если человек заведомо ведет неправильный образ жизни. Аутотренинг и в этом случае бессилён.

Поэтому всем, кто интересуется аутотренингом, советуем прежде всего помнить о заповедях здорового образа жизни:

- больше двигаться;
- рационально питаться;
- правильно чередовать труд и отдых;
- почаще бывать в музеях, театрах.

Все это позволит всегда быть в хорошей форме, плодотворно работать и умственно, и физически.

ПРОГРАММА

Л. Я. ИВАЩЕНКО,
кандидат
биологических наук

У большинства практически здоровых людей среднего возраста, не занимающихся активно спортом или физкультурой, уровень физического состояния средний (3). Это значит, что они легко справляются с привычными, обыденными нагрузками, а вот любые стрессовые ситуации, в том числе физическое или умственное перенапряжение, нередко выбивают их из колеи, ухудшают физическое состояние.

Происходит это потому, что, несмотря на видимое благополучие, объективные показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у них на 20—30% ниже оптимальных. Отсутствие должного запаса прочности и приводит к тому, что такой человек оказывается уязвимым в любой более или менее сложной, тем более экстремальной ситуации. Поэтому, чтобы предотвратить развитие возрастных изменений и болезней, сохранить высокую работоспособность, все, у кого уровень физического состояния средний, должны стараться повысить его до более высокого (4 или 5). Сделать это можно только с помощью регулярных занятий физкультурой.

Если вы рассчитали по формуле, приведенной в № 5 журнала «Здоровье» за 1987 год, что уровень вашего физического состояния средний (3), — не теряйте времени зря. Ваши функциональные и двигательные возможности позволяют приступить к оздоровительным тренировкам сразу, без какой бы то ни было подготовки. Причем помните, что вам доступны упражнения достаточно высокой интенсивности: бег, плавание, гребля, катание на лыжах и коньках, ходьба по лестнице; спортивные игры: волейбол, футбол, хоккей; занятия на тренажерах, а также атлетической и ритмической гимнастикой.

Однако людям старше 40 лет к занятиям ритмической и атлетической гимнастикой не стоит приступать без консультации с врачом. Как правило, им больше подходят обычные гимнастические упражнения, а бег лучше чередовать с ходьбой. Занятия с гантелями, гириями, эспандерами рекомендуются мужчинам до 40—45 лет. Женщинам такого же возраста полезны как ритмическая гимнастика, так и упраж-

нения с различными предметами: с палкой, скакалкой, выполняемые в быстром темпе.

Гимнастические упражнения укрепляют мышцы и связки, помогают стать сильнее, ловче, гибче, а значит, легче переносить резкие перемены положения тела. Именно такие движения, сопровождающиеся быстрыми силовыми напряжениями мышц, например, резкий поворот туловища, попытки поднять тяжелую сумку или догнать отъезжающий автобус, могут у нетренированных людей способствовать развитию инфаркта миокарда. Поэтому людям старше 50 лет раньше врачи рекомендовали избегать подобных нагрузок. Однако в последнее время было установлено, что регулярное выполнение движений с резким и сильным напряжением мышц позволяет организму хорошо к ним приспособиться. Кроме того, эти упражнения улучшают кровоснабжение сердечной мышцы и тем самым способствуют предупреждению ишемической болезни сердца.

Интенсивность физической нагрузки во время занятий гимнастикой, а также бегом, греблей, ходьбой на лыжах и при выполнении других циклических упражнений можно определить по приведенной ниже таблице.

ОПТИМАЛЬНАЯ ЧАСТОТА ПУЛЬСА
ВО ВРЕМЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ
ПРИ СРЕДНЕМ /3/ УРОВНЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

| Возраст | Продолжительность занятий /30—40 минут/ | Продолжительность занятий /более 60 минут/ |
|---------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|
| 20—29 | 145—155 | 130—140 |
| 30—39 | 135—145 | 120—130 |
| 40—49 | 125—135 | 110—120 |
| 50—59 | 115—125 | 100—110 |
| 60—69 | 105—115 | 90—100 |

Во время плавания частота сердечных сокращений должна быть на 10—15 ударов ниже значений, указанных в таблице.

Занимайтесь по 30—40 минут 3—4 раза в неделю, а если свыше 60 минут — 2 раза в неделю.

В одном занятии можно сочетать гимнастические и циклические упражнения. Например, при продолжительности трениров-

См. «Здоровье» №№ 5, 6 за 1987 год.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ СО СРЕДНИМ (3) УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

НАШЕ
ЗДОРОВЬЕ
В НАШИХ РУКАХ

ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ

Тренажеры позволяют воздействовать не только на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но и на определенные группы мышц, а также развивать силу, быстроту, выносливость.

В домашних условиях с успехом можно использовать гимнастический комплекс «Здоровье», велотренажер, диск вращения, гимнастический каток. Каждое из этих приспособлений поможет сделать оздоровительную тренировку более интенсивной, эмоциональной.

Киев

ХОДЬБА ПО ЛЕСТНИЦЕ

Лестница — прекрасный тренажер, позволяющий получить оптимальную нагрузку всего за 10—13 минут. Она не только способствует повышению уровня физического состояния, но и укрепляет мышцы ног, увеличивает подвижность в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Тренировка на лестнице препятствует застою венозной крови в ногах и органах брюшной полости.

Затрачивая немало энергии во время подъема (около 15 килокалорий в минуту, то есть столько же, сколько при ходьбе по ровной дороге с грузом в 100 килограммов на плечах!), человек отдыхает на спуске. Поэтому тренировка на лестнице, сочетающая подъемы и спуски, хорошо переносится и людьми старше 40 лет. Молодым же лучше подниматься и опускаться по лестнице в быстром темпе, можно с грузом в руках.



БЕГ

Бег — один из самых популярных видов физических упражнений. Систематические занятия бегом благоприятно действуют на все органы и системы организма, особенно сердечно-сосудистую и дыхательную обмен веществ.

При беге возникает явление так называемого биомеханического резонанса, благодаря которому кровь интенсивно перемещается по сосудам вверх. Такой гидродинамический массаж кровеносных сосудов способствует увеличению их эластичности, препятствует образованию атеросклеротических бляшек. Вибрация внутренних органов во время бега вызывает усиление перистальтики кишечника. Стимулируется и деятельность эндокринной системы.

Благотворно влияет бег и на психоэмоциональное состояние. После тренировки улучшается настроение, повышается работоспособность, появляется ощущение бодрости, уверенности в своих силах.

БЕГ НА МЕСТЕ

Бег на месте хорошо тренирует суставы и мышцы. Он имеет и некоторые преимущества перед обычным бегом. В непогоду, например, занятия можно продолжать не выходя из дома. Обязательно надо открыть окно или форточку. Бег на месте проводите на поролоновом коврике, чтобы меньше травмировать стопу и не нарушать покой соседей.



ОТВЕТ

на игру «Наборщик», опубликованную под рубрикой «Развлечения не без пользы» (№ 5 за 1987 год).

Вот какие слова можно «набрать» из слова ИЗОБРЕТАТЕЛЬНОСТЬ:

интерес, зола, засол, зерно, затор, забор, затон, занос, злоба, зелье, зелень, зритель, затес, орбита, озеро, отбор, обзор, олень, орел, билет, балет, берет, браслет, батон, береза, береста, резон, резьба, резина, роза, резкость, реальность, реостат, енот, театр, трость, трест, тесто, тесть, тело, тина, торба, тенор, табель, тризна, тиран, тезис, транзит, талон, табор, альтист, артист, лоза, лото, лето, лиса, лист, лира, либретто, нарост, небо, нота, нора, нерест, собрат, слеза, стрельба, салон, сало, сани, село, сено, сила, сирень, ситро, сторона.

Но и это далеко не все, что можно придумать.

ВНОСЯ УДОБРЕНИЯ, БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ

Каждому, кто имеет садово-огородный участок, хочется вырастить хороший урожай. Пышные ряды салата, редьки, крупные корнеплоды моркови и свеклы, аппетитные огурцы и томаты радуют глаз...

Но, внося в землю удобрения, будьте осторожны! Не гонитесь за урожаем и внешней красотой вашего огорода в ущерб здоровью. Неумеренное и неграмотное применение удобрений может нанести непоправимый вред. Возьмите за непреложное правило: применять удобрения только тогда, когда это действительно необходимо. От ядохимикатов же лучше вообще отказаться.

Практика показывает: чаще всего злоупотребляют азотными удобрениями. Спор нет: они способствуют росту растений. Однако избыток этих удобрений в почве снижает количество сахара, витаминов в овощах, их крахмалистость. Да еще в них возрастает содержание небелковых форм азота (нитратов), которые отрицательно действуют на наш организм, и особенно на организм детей.

Различные растения обладают неодинаковой способностью к накоплению нитратов.

В листовых овощах и корнеплодах (моркови, свекле, редьке) их больше, чем, например, в томатах, зеленом горошке. В свекле нитратов больше, чем в моркови, капусте, петрушке. В луке и укропе их относительно мало.

Даже в разных частях одного растения содержание нитратов неодинаково. Так, в листовой части петрушки и свеклы их в два раза больше, чем в корнеплоде. У огурца и кабачка основная часть нитратов концентрируется в кожуре. Это же относится к картофелю. В очищенных овощах и картофеле содержание нитратов снижается почти в два раза.

Небезразличны и сроки уборки овощей. Например, в молодой, так называемой пучковой моркови нитратов гораздо больше, чем в вызревшем корнеплоде.

Как же быть? Отказаться от применения минеральных удобрений? Нет. Но выполнять некоторые правила следует обязательно. Азотные удобрения рекомендуются вносить только в случае необходимости — когда растения выглядят бледно-

зелеными, рост их задерживается, листья становятся более мелкими.

Важно также соблюдать сбалансированность минерального питания. Лучше вносить (дробно и в небольших количествах) не чистые азотные удобрения, а смешанные: нитрофос, амонофос, диамофос. Желательно применять минеральные удобрения вместе с органическими. Допустимые нормы азотных удобрений не должны превышать 100—130 граммов на квадратный метр.

На накопление нитратов в овощах влияют также температура и освещенность. В холодную пасмурную погоду меньше вносите азота, зато увеличивайте дозу калия.

Важно знать, что в овощах, выращенных в теплицах при недостатке света, содержание нитратов гораздо выше, чем в выращенных в открытом грунте. Поэтому, прежде чем насладиться свежим тепличным огурцом, рекомендуется его очистить.

Подкормки минеральными удобрениями следует прекратить за две-три недели до уборки урожая. За это время нитраты, накопленные растением, успевают превратиться в более сложные и безопасные соединения. Собранные овощи, особенно зелень, храните в холодильнике или подвале, так как при высокой температуре и на свету содержание нитратов в овощах резко возрастает.

С. В. ДЕГТЯРЕВА,
кандидат
сельскохозяйственных наук

БЕЗ ЕДИНОГО ВЗМАХА ТОПОРОМ

Вы решили поехать на выходные дни за город с ночевкой или провести часть отпуска в туристском походе.

Все подготовлено к отъезду. Только с палатками осложнение. Не все, что продается в магазинах, имеют готовый крепеж — опорные колья и колышки. И в пунктах проката палатку дают без этих необходимых деталей. «Ну да ничего! На месте сообразим», — решаете вы.

И вот вы уже разбиваете бивуак, ставите палатку. Для опорных колеи приходится срубить молодяк, да и на колышки тоже, а их надо 14

на одну палатку. «Жалко, а что делать?» — оправдываете себя мысленно.

Ночуете. Утром сворачиваете палатку, а колья и колышки, конечно, бросаете. Не нести же на себе лишнюю тяжесть! И соседи рядом, снимаясь с места, тоже бросают свою «древесину». Чем больше ночевок, чем больше семей выезжает за город, чем больше групп идет в походы, тем больше гибнет деревьев.

Ясно одно: изводить на каждом бивуаке деревья на крепеж для палаток — значит варварски относиться к природе.

Какой же выход? Весьма простой.

Заранее с помощью топора изготовьте по паре (на каждую палатку) крепких деревянных опорных колеи длиной около 1,5 метра. Отшкурьте их, чтобы не занозить руку. Они пригодятся во всех ваших путешествиях: будут служить туристским посохом, помогающим и при переходе по пересеченной местности, и при сборе грибов и ягод. Такими же кольями могут служить старые (ненужные) лыжные палки, бамбуковые или алюминиевые, старые удочки.

Комплект из 15 колышков (один запасной) тоже изготовьте заранее. Для этого стальную проволоку диаметром 2,5—3 миллиметра разрежьте на отрезки 15—16 сантиметров. Один конец заост-

рите на 3 сантиметра, другой — на столько же согните под прямым углом. Такие колышки-шпильки гораздо удобнее широких алюминиевых, а по тяжести они одинаковые. Алюминиевые к тому же при заколачивании в землю расплющиваются и сгибаются, о них можно случайно зацепиться и упасть. Стальные шпильки входят в грунт легко, от усилия руки, а загнутый угол, который держит петлю палатки, вминается в землю подошвой ботинка.

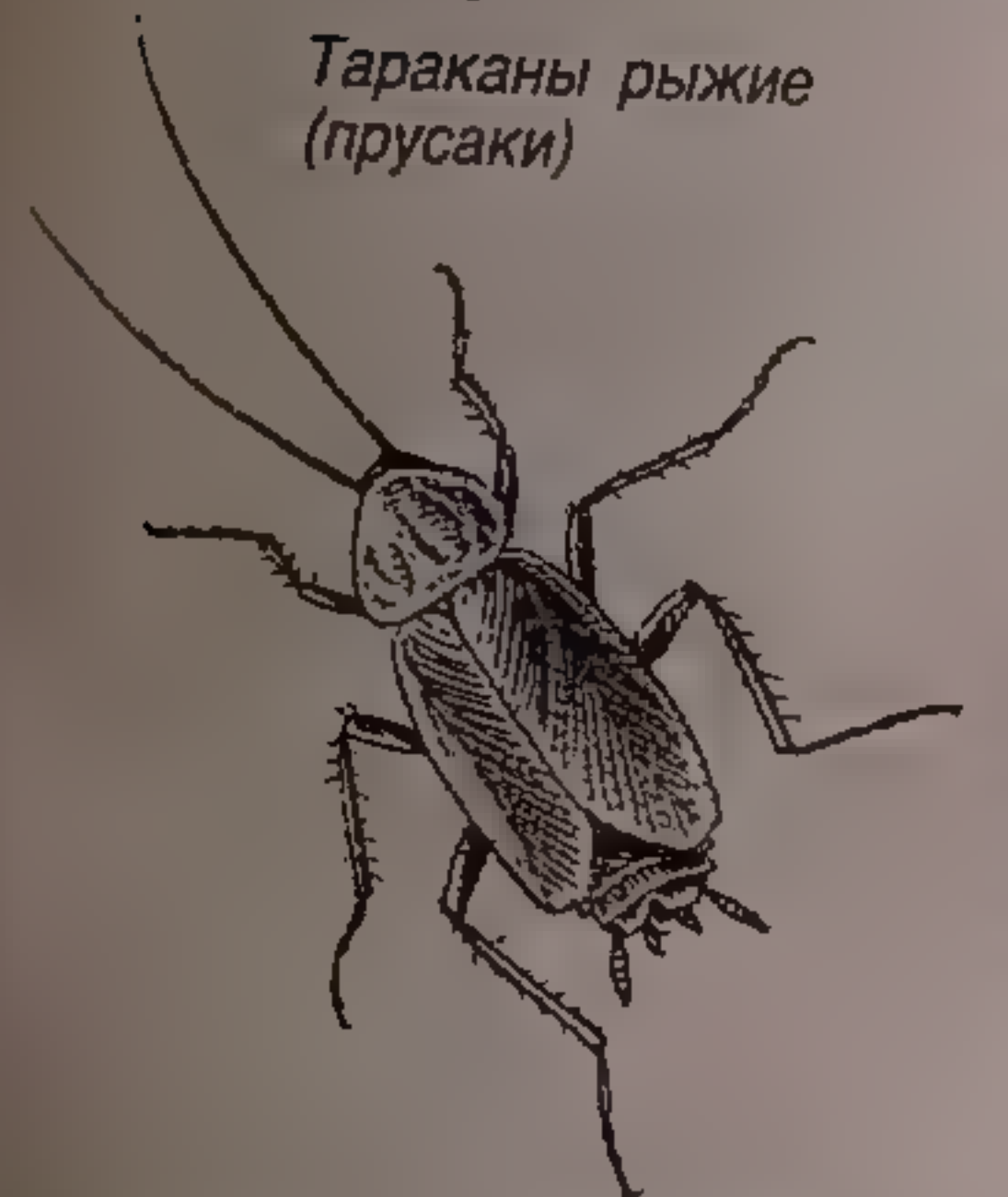
Раскатать палатку, вставить в нее два кола, натянуть, надев петли на колышки-шпильки, не займет много времени. Вся операция длится 1,5 минуты. И без единого взмаха топором!

М. А. КРУПНОВ-ДЕНИСОВ,
инструктор по туризму

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТАРАКАНОВ



Тараканы рыжие (прусаки)



Тараканы черные



Таракан туркестанский

Последуйте нашим советам, и эти насекомые покинут ваши дома.

Существует несколько видов тараканов, но наиболее распространены рыжие (прусаки) и черные. В Средней Азии обитают туркестанские тараканы, которые большую часть времени живут вне помещений. Но в период похолодания они переселяются в дома.

Тараканы быстро размножаются. Самка рыжего таракана, например, откладывает в течение жизни (6—8 месяцев) 3—5 оотек (капсул с яйцами). Из одной оотки выходит 20—40, а иногда и 50—60 личинок. Они линяют 5—6 раз и, постепенно увеличиваясь в размерах, превращаются во взрослых самцов и самок (имаго), которые уже могут размножаться.

Продолжительность жизни имаго черного таракана — 3—8 месяцев. За этот период самка сбрасывает и прикрепляет в укромном месте 6—8 недоразвитых оотек. В течение 1—3 месяцев в каждой из них развивается 15—20 личинок.

Имаго туркестанских тараканов живут тоже 3—8 месяцев. Их самки очень плодовиты: они откладывают оотки 16—20 раз (за один месяц — 2—5 оотек). Из одной оотки выходит 9—20 личинок, развитие которых продолжается 4—19 месяцев.

Если в квартире появились тараканы, то прежде всего нужно выявить места их постоянного скопления. Необходимо тщательно обследовать кухню, ванную комнату, санузел, так как именно здесь всегда имеются вода, пища и тепло — условия, необходимые для нормальной жизни этих насекомых. Иногда тараканы проникают в жилые комнаты, особенно если там едят.

После того как места скопления тараканов установлены, нужно тщательно заделать все щели в стенах, между кафельными плитками, в полу, за плинтусами, около водопроводных труб и батарей центрального отопления, чтобы лишить тараканов облюбованных ими мест обитания.

Вентиляционные решетки закройте сетками, это будет препятствовать передвижению тараканов с этажа на этаж.

Отремонтируйте водопроводные краны: тараканам нужна вода, и раковины с подтекающими кранами становятся «водоемом» для них. На ночь насухо вытирайте тряпкой поверхность раковины и ванны.

Важно поддерживать чистоту во всем доме, ежедневно выносить пищевые отходы, не оставлять на кухне остатки пищи. Сделайте генеральную уборку в столах, шкафах, на полках. Следите, чтобы нигде не было просыпано крупы, муки, крошек хлеба.

Если все же, несмотря на принятые меры, тараканы продолжают появляться, используйте борную кислоту. Можно применять аптечную борную кислоту (в чистом виде) или препарат «Боракс», насыпая порошок в трещины, щели, на плинтусы с помощью резиновой груши.

Но эффективнее применять борную кислоту в виде пасты или пищевой приманки. Их легко приготовить самим. Вот несколько рецептов:

1. ПАСТА:

борная кислота — 10—20 граммов,
крахмал — 10—20 граммов.

Борную кислоту и крахмал смешайте в кастрюльке, которую вы не используете для приготовления еды, залейте кипятком (до общей массы 100 граммов), доведите до кипения, но не кипятите. Полученную пасту остудите до 60—70° и в горячем виде нанесите кистью или тампоном на задние стенки мебели, обработайте щели, плинтусы и другие поверхности. Если в квартире проводится ремонт, то целесообразно обработать такой пастой пол и стены под плинтусами.

2. ПРИМАНКИ:

а) борная кислота — 10—20 граммов,
вареный картофель — 100 граммов,
подсолнечное масло — 3—5 граммов.

Горячий картофель разомните, смешайте с борной кислотой, добавьте подсолнечное масло. Приманку разложите в коробки, небыющиеся баночки и расставьте около выявленных мест обитания тараканов.

б) борная кислота — 10—20 граммов,
манная каша или
картофельное пюре — 70—80 граммов,
сахарный песок — 10 граммов,
или пудра — 10 граммов.

Для вязкости можно добавить немного сырого яйца. Из полученной массы сделайте шарики размером с вишню и разложите их на полках, в углах кухни, под раковиной, около мусорного ведра.

Необходимо помнить, что приманка должна быть недоступна детям и домашним животным!

Через 5—7 дней тараканы начнут погибать. Паста и пищевые приманки с борной кислотой, обладающей замедленным инсектицидным действием, сохраняют эффективность не менее 2—3 месяцев.

Иногда тараканов можно обнаружить в холодильнике за резиновыми прокладками. В этом случае холодильник разморозьте, тщательно промойте внутренние поверхности под резиновыми прокладками и после просушивания промажьте их 5% борной мазью.

Борьба с тараканами будет наиболее эффективной, если обработку мест скопления насекомых делать одновременно во всем доме. Можно использовать инсектицидные препараты в аэрозольных упаковках — «Прима», «Неофос» и другие, предназначенные для борьбы с бытовыми насекомыми. Они поступают в продажу в хозяйственные магазины. Применять их следует строго в соответствии с указаниями на этикетках, соблюдая все меры предосторожности.

В жилых помещениях категорически запрещено пользоваться ядохимикатами, рекомендованными для борьбы с сельскохозяйственными вредителями, или другими ядовитыми веществами, не предназначенными для уничтожения бытовых насекомых.

Н. А. ХРУСТАЛЕВА,
младший научный сотрудник
ВНИИ дезинфекции и стерилизации

МЫТЬ ИЛИ НЕ МЫТЬ КРУПУ?

Вернуться к этой теме нас побудило письмо читателя из Москвы, который, к сожалению, не указал своего адреса, и мы лишены возможности ответить ему лично.

Видимо, этот вопрос для некоторых читателей еще не имеет однозначного ответа. Да и редакция не учла этого в рецепте приготовления рассыпчатого риса (см. «Здоровье» № 3 с. г., «Почта одного дня», раздел «Коротко о разном»). Итак, надо ли мыть крупу?

В крупах, хотя и в незначительном количестве (не более 1%), всегда содержатся различные примеси: песок, комочки земли, различные семена, битые и испорченные зерна. Кроме того, если крупу неправильно хранят, она бывает загрязнена насекомыми-вредителями, их личинками и экскрементами.

Поэтому перед варкой любую крупу обязательно переберите, хорошо вымойте сначала в теплой, а затем в горячей воде. Только ячневую крупу следует промывать в холодной воде. Особенно много хлопот с дробленой крупой. Ее просеивают через мелкое сито, но промывают не под струей воды, а 2—3 раза замачивая в кастрюле. Если воду как следует взболтать и потом минуту-две дать отстояться, все посторонние примеси всплывут, и их можно слить с водой.

Овсяные хлопья «Геркулес» достаточно перебрать, а манную крупу просеять через мелкое сито.

В. В. ЧУМАКОВА,
инженер-технолог



Морковный или морковно-яблочный салат со сметаной и стакан молока — прекрасный завтрак, особенно для ребенка. Ведь свежая морковь — кладовая витаминов. И если ежедневно съедать в салате даже одну-две небольшие морковки, суточная потребность организма в каротине (провитамине А) будет удовлетворена.

Г. В. ТАРАСОВА,
кандидат медицинских наук



ОСТАВАТЬСЯ В МОКРОМ КУПАЛЬНИКЕ НЕБЕЗОПАСНО

Выйдя из воды после купания, обязательно переоденьтесь. Чем плотнее и толще ткань, из которой сшит купальник, тем значительно больше отдача тепла с поверхности тела и тем быстрее наступает переохлаждение, особенно в ветреную погоду.

Холодовое раздражение области поясницы, таза, бедер может спровоцировать развитие или обострение различных воспалительных процессов в почках, мочевом пузыре, яичниках.

М. И. КОВАЛЕВ, врач

ЕСЛИ УЖАЛИЛА ПЧЕЛА...

Не пугайтесь! Для большинства людей ужаление осой, пчелой, шершнем, шмелем неопасно. Надо только сразу и аккуратно вытащить жало и на это место положить холодный компресс, который вызовет спазм сосудов кожи, в результате чего всасывание яда уменьшится и уже через час-два припухлость, покраснение, боль исчезнут.

Другое дело, если на человека нападет пчелиный или осиный рой. Тогда развивается общая интоксикация организма: повышается температура, возникает головная боль, тошнота и даже рвота. Поэтому до прихода врача старайтесь больше пить и лягте в постель.

Но бывает, что после ужаления даже одним перепонча-

токрылым у человека начинается удушье, появляются отеки, крапивница, боль в животе. Это говорит о том, что у него развилась аллергическая реакция и необходима срочная медицинская помощь.

Хочу предупредить всех склонных к таким аллергическим реакциям: отправляясь в лес, на пляж, не забывайте взять с собой:

— выданный врачом «паспорт больного аллергическим заболеванием» с указанием вашей фамилии, адреса, диагноза и мер необходимой вам помощи;

— шприц-укладку, адреналин, супрастин, преднизолон в ампулах, чтобы при первой же необходимости либо вы сами, либо окружающие вас люди смогли сделать вам инъекцию. Шприц и медикаменты получают в аптеках по рецепту врача.

Н. Б. ЩЕРБЕНКО,
врач

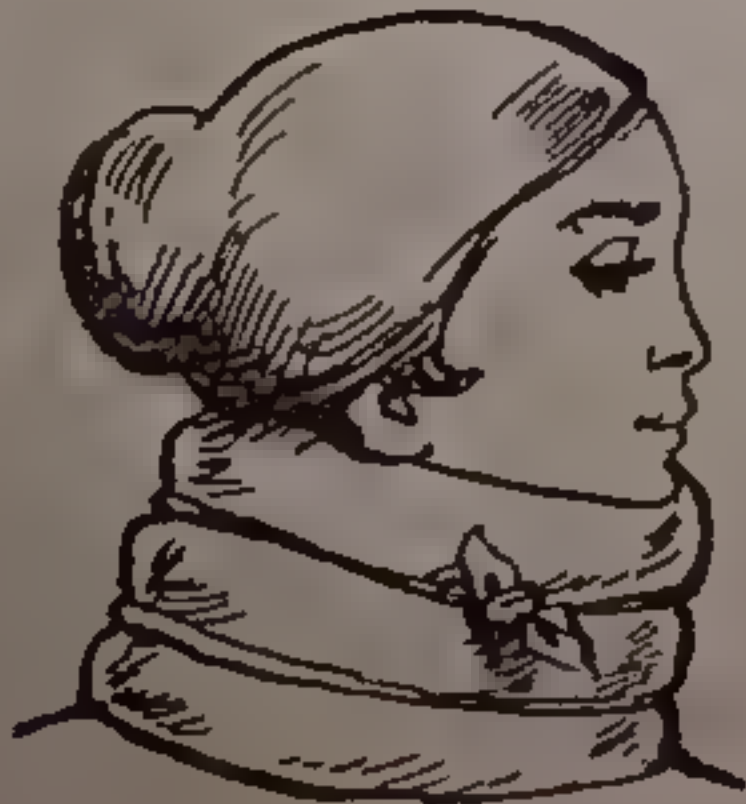
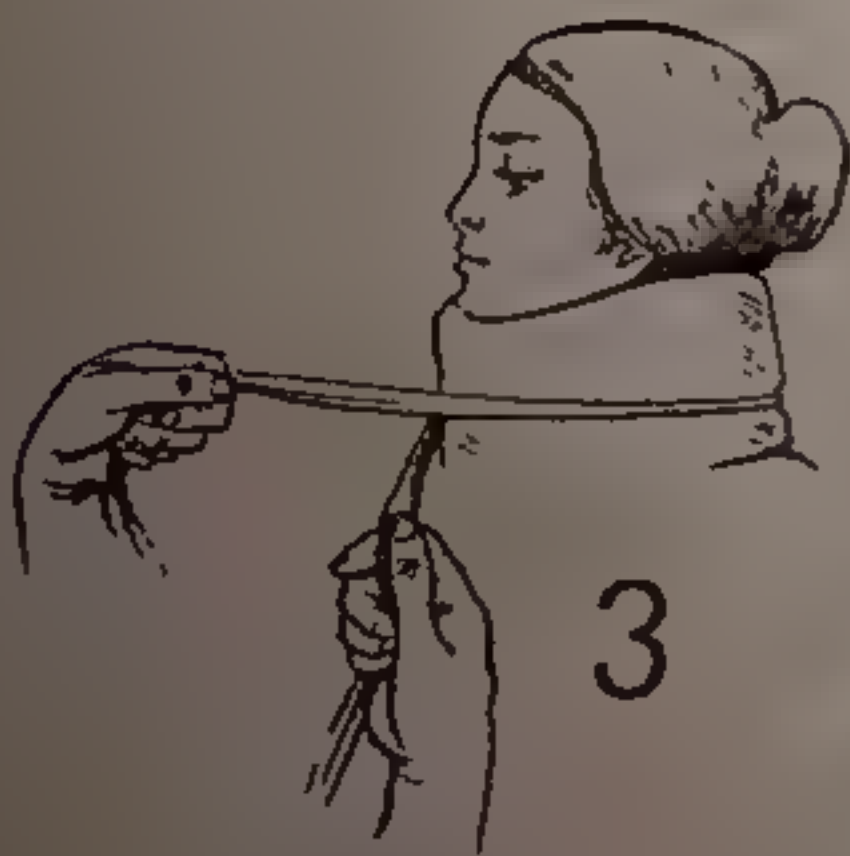
ЭТО
ДОЛЖЕН
УМЕТЬ КАЖДЫЙ

С. Т. ВЕТРИЛЭ,
доктор
медицинских наук

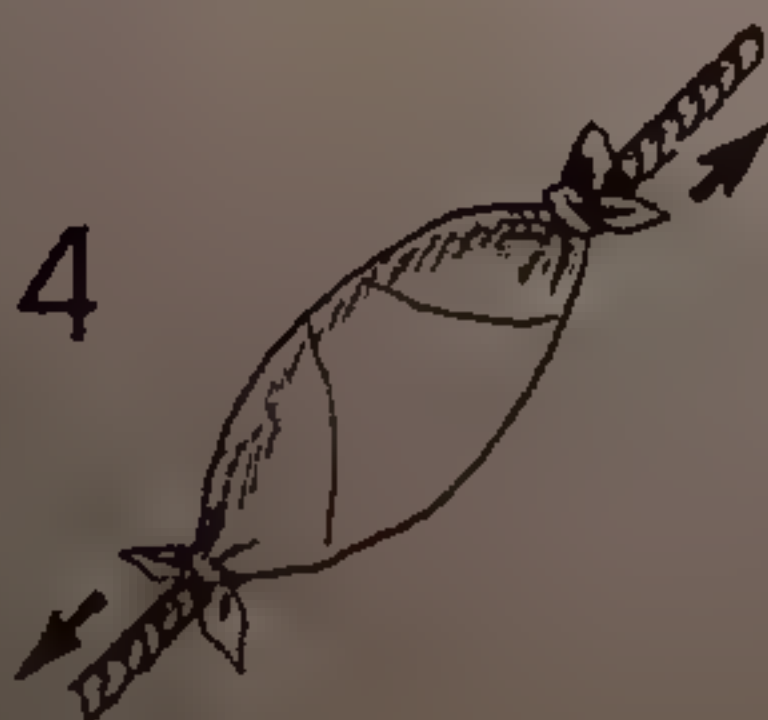
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

СОВЕТЫ ДАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ
ЦНИИ ТРАВМАТОЛОГИИ
И ОРТОПЕДИИ
имени Н. Н. ПРИОРОВА

ПРИ ПОВРЕЖДЕНИИ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА



4



Повреждение шейного отдела позвоночника получило название травмы ныряльщика, поскольку частой причиной его является удар головой о корягу, валун, дно реки, если человек ныряет с берега в незнакомом месте или в нетрезвом состоянии.

Нередко такие травмы бывают, если человек падает на голову со строительных лесов, забора, турника, даже велосипеда. При резком торможении или столкновении автомобилей травму может получить водитель, когда под действием силы инерции он резко сгибает голову, а затем, при отсутствии подголовника, резко отбрасывает ее назад.

Травмы шейного отдела позвоночника квалифицируются как наиболее тяжелые, поскольку влекут за собой угрозу сдавления спинного мозга. И объясняется это тем, что так называемое резервное пространство — расстояние между стенками позвоночного канала и спинным мозгом — в шейном отделе значительно меньше, чем в других отделах. К тому же отходящие спинномозговые нервы в шейном отделе идут не отвесно, а под прямым углом к спинному мозгу, что обуславливает ограничение их подвижности, натяжение и большую ранимость при смещении тел позвонков.

Распознать травму несложно: пострадавший отмечает резкую боль при любой попытке повернуть или наклонить голову. Если переломы тел позвонков сочетаются с вывихами (рисунок 1), обнаруживается припухлость в области шеи, деформация позвоночного столба; пострадавший держит голову как бы в вынужденном положении, прижав ее к груди подбородком (рисунок 2); он не может глотать, и в некоторых случаях с трудом дышит.

Первую помощь удобнее оказывать вдвоем или втроем. Один человек, вытаскивая пострадавшего из воды или из машины, зажимает двумя руками его голову, и не отпускает рук до тех пор, пока двое других осторожно укладывают его на землю в горизонтальном положении.

Теперь необходимо зафиксировать шею пострадавшего иммобилизирующей повязкой, накладывая ее в виде большого воротника от ушей до середины надплечья (рисунок 3). Смастерить такой воротник достаточно просто из полотенца, халата, простыни, куска картона или ваты (рисунок 4). Затем пострадавшего обязательно в горизонтальном положении на жестких носилках надо как можно быстрее доставить в медицинское учреждение.

В период восстановительного лечения больным следует строго соблюдать все рекомендации врача: носить фиксирующую повязку, делать лечебную гимнастику для профилактики атрофии мышц верхних конечностей и туловища, в течение года со дня травмы спать на жесткой постели с небольшим валиком под шей.

Ежемесячный
научно популярный журнал
министерств
здравоохранения СССР и РСФСР

МОСКВА
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС
«ПРАВДА»

Основан 1 января 1955 г.

Здоровье

1987

7

(391)

Главный редактор
М. Д. ПИРАДОВА

Редакционная коллегия:
В. В. АДУШКИНА
(ответственный секретарь),
М. Е. ВАРТАНЯН,
О. К. ГАВРИЛОВ,
В. А. ГАЛКИН,
А. П. ГОЛИКОВ,
Г. И. КОСИЦКИЙ,
М. И. КУЗИН,
В. А. ЛЮСОВ,
Н. М. МУХАРЛЯМОВ,
Д. С. ОРЛОВА,
М. А. ОСТРОВСКИЙ,
Н. М. ПОБЕДИНСКИЙ,
В. Ф. ПОПОВ,
А. С. ПЬЯНОВ,
Н. И. РУСАК,
В. С. САВЕЛЬЕВ,
А. Г. САФОНОВ
(зам. главного редактора),
В. А. СИЛУЯНОВА,
М. Я. СТУДЕНИКИН,
М. Е. СУХАРЕВА,
Е. В. ТЕРЕХОВ
(главный художник),
Т. В. ФЕДОРОВА
(зам. главного редактора),
А. П. ШИЦКОВА.

Технический редактор
З. В. ПОДКОЛЗИНА

Адрес редакции:
101454, ГСП-4, Москва,
Бумажный проезд, 14.

Телефоны:
212-24-90; 251-44-34;
251-20-06; 212-24-17;
250-24-56; 251-94-49.

Перепечатка разрешается
со ссылкой
на журнал «Здоровье».
Рукописи не возвращаются.

Сдано в набор 21.05.87.
Подписано к печати 02.06.87. А 03434.
Формат 60 × 90½. Глубокая печать.
Усл. печ. л. 4,50. Уч.-изд. л. 7,58.
Усл. кр.-отт. 7,75.
Тираж 15 600 000 экз.
(1-й завод: 1—8 100 645 экз.).
Изд. № 1779. Заказ № 730.
Ордена Ленина и ордена
Октябрьской Революции
типография имени В. И. Ленина
издательства ЦК КПСС «Правда».
125865, ГСП, Москва, А-137,
улица «Правды», 24.

© Издательство ЦК КПСС
«Правда»
«Здоровье», 1987.

С О Д Е Р Ж А Н И Е

- | | | |
|---------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------|
| 70 лет Великого Октября | 1 | НАУКА БУДУЩЕГО Р. В. Петров |
| Здоровый образ жизни. Ваше мнение? | 4 | КОГДА ВЫБРАНА ЦЕЛЬ С. Е. Савицкая |
| | 6 | ОСТРАЯ ПРОБЛЕМА Л. Кириллюк |
| | 8 | МУДРОСТЬ, ОПЫТ, ТРУД Д. Орлова |
| Книжная полка | 8 | О СТРАТЕГИИ И ТАКТИКЕ ЗДОРОВЬЯ Г. А. Югай |
| Разрушители нашего организма | 9 | ПЕРЕЕДАНИЕ Г. Р. Покровская |
| Врач разъясняет... | 10 | ФОТОДЕРМАТОЗЫ Л. В. Лусс |
| | 11 | ИЗЖОГА С. Г. Бурков |
| | 12 | ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ Е. Б. Маринбах |
| | 13 | СНАЧАЛА АРИТМИЯ, ПОТОМ... Б. А. Сидоренко, Г. В. Грудцын |
| | 14 | ТЕМ, У КОГО УДАЛЕН ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ Г. В. Цодиков, Н. А. Агафонова |
| | 16 | СПРАВОЧНОЕ БЮРО «ЗДОРОВЬЯ» для РОДИТЕЛЕЙ |
| | 18 | НАЧИНАЮЩАЯ... Альберт Лиханов |
| Организатору производства | 21 | СМАЗОЧНО-ОХЛАЖДАЮЩИЕ ЖИДКОСТИ В. Н. Кошенков |
| | 22 | ПОЧТА ОДНОГО ДНЯ |
| Беседы о наследственности | 24 | РОДСТВЕННЫЙ БРАК Ю. И. Барашнев |
| Лекарственные растения | III | СОЛОДКА В. М. Сало |
| В редакцию пришло письмо | 25 | ВСЕ ЛИ МОЖЕТ АУТОТРЕНИНГ? М. Е. Вартамян, В. Е. Рожнов, В. Г. Ротштейн |
| Наше здоровье — в наших руках | 26 | ПРОГРАММА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ Л. Я. Иващенко |
| | 28 | БЕЗ ЕДИНОГО ВЗМАХА ТОПОРОМ М. А. Крупнов-Денисов |
| | 28 | ВНОСЯ УДОБРЕНИЯ, БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С. В. Дегтярева |
| | 29 | КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТАРАКАНОВ Н. А. Хрусталева |
| | 30 | МЫТЬ ИЛИ НЕ МЫТЬ КРУПУ? В. В. Чумакова |
| Это должен знать каждый | 30 | ЕСЛИ УЖАЛИЛА ПЧЕЛА... Н. Б. Щербенко |
| Это должен уметь каждый | 31 | ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИИ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА С. Т. Ветрилэ |

На первой странице обложки фото М. Вылегжанина.

В РИТМЕ ВОСТОЧНОГО ТАНЦА

Этот комплекс утренней гимнастики включает элементы восточных танцев, для которых характерны сложные движения тела и рук, грациозность и плавность.

Подобрав для занятий музыку в восточном стиле (например, «Три колодца» в исполнении ансамбля «Ялла»), разучите все упражнения и выполняйте их без пауз.

1. И. п. — стоя, руки согнуты перед грудью, локти в стороны, ладони вниз, пальцы вытянутых кистей соприкасаются под подбородком. На счет 1 — вывести голову вправо движением шеи (фото 1); 2 — вернуться в и. п. То же в другую сторону.

2. И. п. — стоя, руки в стороны, кисти вверх, локти округлить (фото 2). На счет 1—3 — медленно поднимая руки вверх, выполнять полусогнутыми кистями круговые движения вовнутрь; 4 — руки вверх, полусогнутые ладони развернуть; 5—7 — медленно опуская руки вниз, делать круговые движения кистями наружу; 8 — вернуться в и. п.

3. И. п. — стоя, согнутая правая рука перед собой, согнутая левая рука за спиной (фото 3). На счет 1 — разворачивая кисть ладонью вовнутрь, вывести правую руку вниз и в сторону; 2 — поднять округленную правую руку вверх, развернув ладонь (фото 4); 3—4 — то же другой рукой; 5 — отвести правую руку в сторону; 6 — продолжая движение, правую руку за спину; 7 — левую руку в сторону; 8 — вернуться в и. п., согнув левую руку перед собой.

4. И. п. — стоя, руки в стороны, ладони вверх, локти округлить. На счет 1 — хлопнуть в ладоши перед собой; 2 — повернув корпус влево, подняв руки вверх, полуприсесть, делая круговые движения кистями вовнутрь (фото 5); 3 — как на счет 1; 4 — как на счет 2, но в другую сторону.

5. И. п. — стоя, округленные руки вверх, ладони наружу, запястья соприкасаются. На счет 1—4 — слегка сгибая колени, выполнить круговые

движения тазом вправо (фото 6); 5—8 — то же в другую сторону.

6. И. п. — стоя, ноги врозь, руки согнуты перед грудью, ладони вместе, пальцы вверх. На счет 1—4 — медленно присесть, колени врозь (фото 7); 5—8 — медленно выпрямиться, поднимаясь на носки и вытягивая руки вверх.

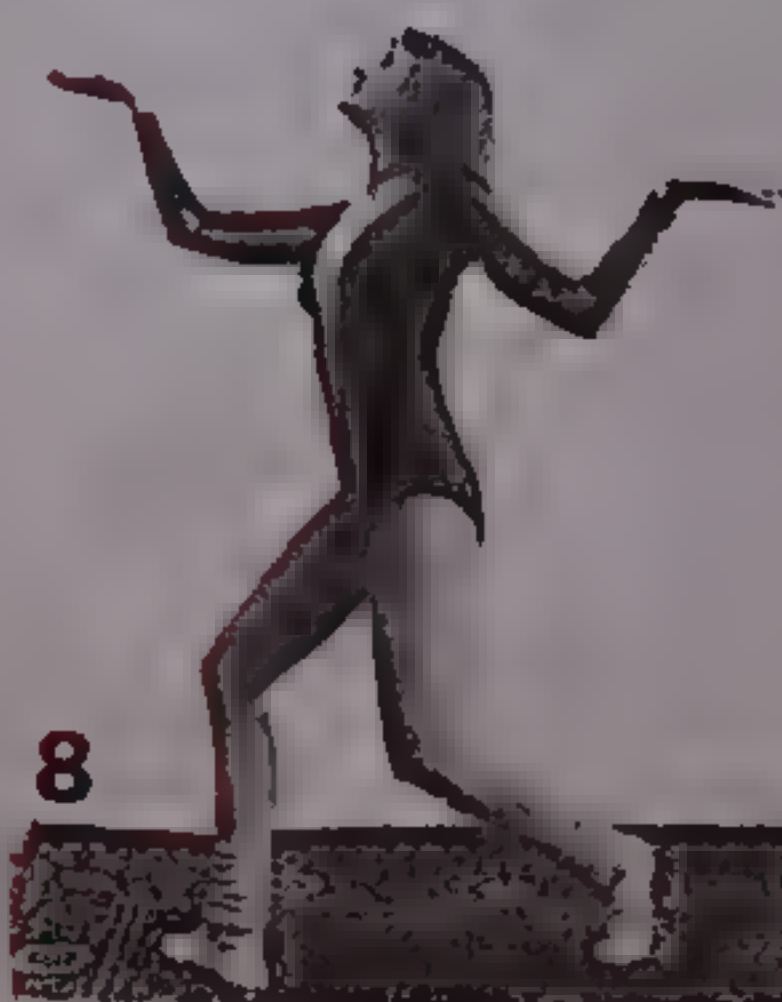
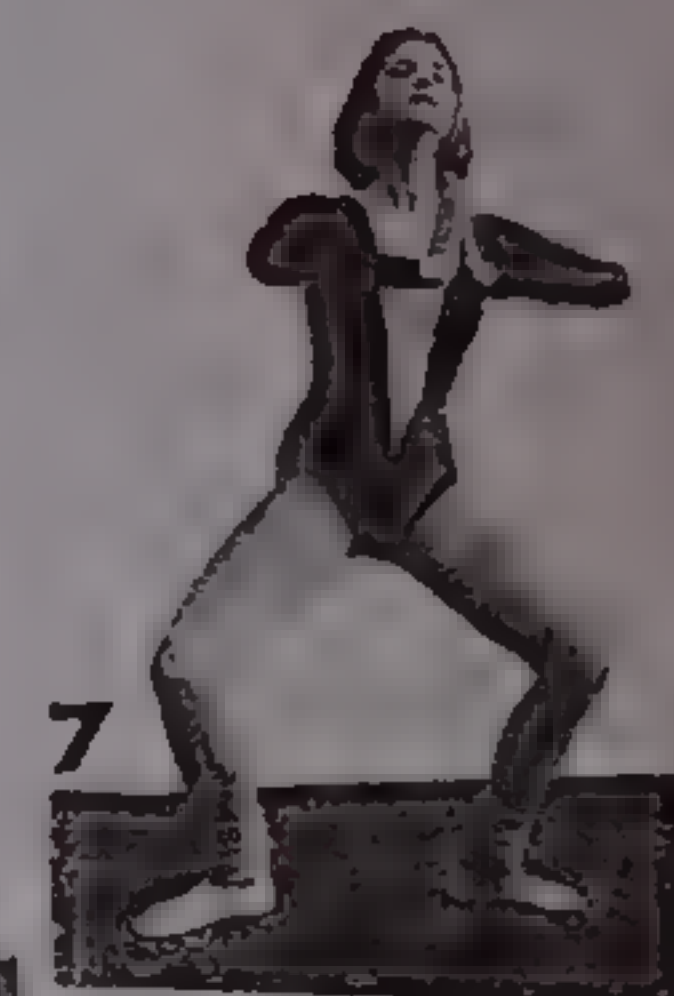
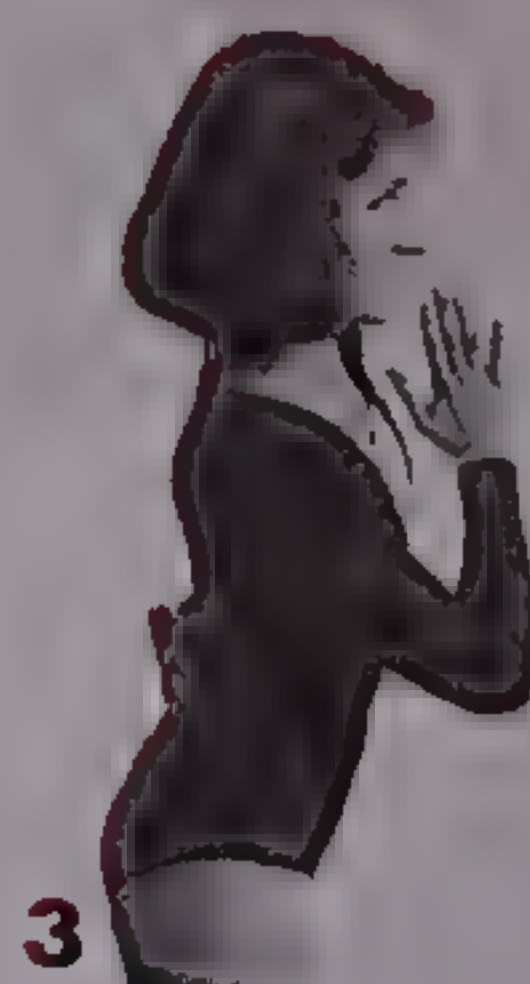
7. И. п. — то же. На счет 1 — полуприсесть, колени врозь; 2 — вернуться в и. п.; 3 — сгибая ноги, повернуться вправо, развернув левую ногу пяткой вверх и согнув правую руку перед грудью, левую отвести назад, ладони вверх (фото 8); 4 — вернуться в и. п. То же, поворачиваясь в другую сторону.

8. И. п. — стоя на одном колене. На счет 1—4 — медленно наклонить корпус назад, поднимая руки сначала вверх, затем отводя их за голову и одновременно делая круговые движения скрещенными кистями, внутрь (фото 9); 5—8 — возвращаясь в и. п., выполнять круговые движения кистями наружу. То же, стоя на другом колене.

9. И. п. — встав на колени, сесть между голени. На счет 1—4 — круговой наклон туловища (вправо, назад, влево) (фото 10); 5—8 — то же в другую сторону.

10. И. п. — сидя «по-турецки», кисти на полу (фото 11). На счет 1—2, наклонив корпус вправо, опереться на локоть правой рукой, голову повернуть влево; 3—4 — вернуться в и. п.; 5—8 — то же в другую сторону.

О. А. ИВАНОВА,
кандидат
педагогических наук



ВНИМАНИЮ НАСЕЛЕНИЯ И МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ!

Во всех аптеках имеются **БИНТЫ ЭЛАСТИЧНЫЕ ТРУБЧАТЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НЕСТЕРИЛЬНЫЕ**, предназначенные для быстрой и надежной фиксации защитных, стерильных и пропитанных лекарственными веществами салфеток и повязок на любом участке тела. В зависимости от места наложения повязки применяются бинты 7 размеров.

Преимуществом этих бинтов является простота их наложения, в том числе на обширные и труднодоступные поверхности тела, что ускоряет оказание доврачебной помощи. В отличие от марлевых бинтов эластичные трубчатые не нарушают кровообращения, не ограничивают движений в суставах, не вызывают болевых ощущений, обеспечивают отличную вентиляцию пораженного участка тела.

Эластичные трубчатые бинты экономичны, так как их можно многократно стирать в мыльной пене при температуре 35—37°. Срок годности — 3 года.

Приобретайте для домашних аптек **БИНТЫ ЭЛАСТИЧНЫЕ ТРУБЧАТЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НЕСТЕРИЛЬНЫЕ!**

Подробную консультацию о способах применения эластичных трубчатых бинтов можно получить в поликлинике, аптеке, аптечном и фельдшерско-акушерском пункте.



КАК УВИДЕТЬ ВЕЩИЙ СОН

№ 11(18) 2003 г.
16-31 июля

Женское Счастье

Цена
свободная.

Всероссийская газета для женщин. Выходит два раза в месяц.

Измена:

Мифы и
реаль-
ность

Ваш сад:

Микроудобрения+
биорегуляторы =
СУПЕРУРОЖАЙ

Ангелина

Космос

Воскресенье

Экстренно

Специально для вас

Кипр
Экзотика

100%

продукты
в ложках и
стаканах



Красавица с обложки

Ею может стать каждая читательница газеты «Настоящее женское счастье». Нынешняя красавица - Эльза из Уфы, которой 25 июля исполняется 25 лет. Поздравляем!

Если вы хотите попасть на обложку «НЖС», вам надо отправиться в хорошее фотоателье или обратиться к профессиональному фотографу и сделать художественную фотографию (портрет размером не менее 10x15 см). Вложить снимок в конверт, сопроводив его краткими сведениями о себе, и отправить по адресу:

428034,

г. Чебоксары-34, а/я 103,
редакция газеты «НЖС».

P.S. Желаящие получить свое фото обратно - не забудьте вложить в письмо конверт с надписанным обратным адресом и наклеенными марками.

Наталья Еремеева

Продолжает
радовать
читательниц
газеты
своими стихами.

Эмблема любви

Я красную розу - эмблему любви -
Подруге на память дарю,
Чтобы вспомнила
светлые юности дни
И алую в небе зарю.

Мы все изменились
В минувшее время,
Но в памяти будут всегда -
Красавица Волга, простор стадиона
И лучшие жизни года.



Евгения

Ей 19 лет, она бухгалтер. Любит петь, танцевать и лакомиться чем-нибудь сладким.

Кроме того, Женя обожает кошек и мечтает создать для них приют. Четыре пушистых зверька уже сейчас проживают у нее дома. В свободное время она пишет стихи:

Когда в сердце любовь и тепло,
Не сразят никакие несчастья.
И с любимым тебе повезло -
Вот оно,
настоящее женское счастье!

Очень приятно, что Жене нравится газета «НЖС». В первую очередь она читает гороскопы. Представляете, купила Женя нашу газету, в которой был гороскоп на весь год, и у нее все сбылось!



● Календарь стрижки волос с 16 по 31 июля ● Календарь стрижки волос с 16 по 31 июля ●

16. Новая прическа приведет к потере собственности, кражам, могут заболеть ваши домашние животные.

17. Следует обратиться к парикмахеру - стрижка продлит жизнь.

18. Можно стричь волосы - займете красивый внешний вид, будете нравиться людям. Можно удалять волосы на ногах, прореживать волосы на бровях. В этот день мужчинам лучше всего сбривать усы, подравнивать бакенбарды.

19. Стрижка волос продлевает жизнь.

20. Стричь волосы желательно, возрастет красота и благополучие.

21. Новая прическа заберет у вас возможность приобретения соб-

ственности. Можете поправиться, набрать лишний вес. Не рекомендуется удалять волосы на теле, повредятся кожные покровы, появится пигментация.

22. Стрижка улучшит цвет лица и ваше благосостояние.

23. Очень плохой день визита к парикмахеру - могут появиться болезни.

24. Стрижка волос увеличит глазное давление и приведет к ухудшению зрения. Вероятно появление ячменей. Нельзя удалять волосы на ногах.

25. Стригитесь; привлечете счастье и удачу.

26. Стрижка или создание прически принесут радость и счастье.

27. Удачный день для стрижки: возрастет очарование внешнего облика, вы будете нравиться людям. Нельзя удалять волосы на ногах, привлечете проблемы с кровообращением, варикоз.

28. Воздержитесь от манипуляций с волосами, возможны болезни и травмы.

29. Неудачный день: стрижка привлечет инфекции и травмы.

30. Продолжается неблагоприятный период: новая прическа привлечет угрозу встречи с несчастьем, врагом, существует вероятность аварии, физического повреждения организма.

31. Стрижка волос ведет к сокращению жизни.

Содержание

- 4-5 Жизнь замечательных людей
Золотой презент из золотых ручек
6-7 Женские штучки
8-9 Измена: мифы и реальность; секреты красоты звезд
Здоровье
10-11 Проверка на плоскостопие; цистит лечат два врача
Борьба за выживание
12 Тараканы и множество средств от них
Вязание
13 Топ с открытыми швами
Православие
14-17 Разговор с прихожанами
Клуб садоводов «Ваш сад»
Борьба с колорадским жуком и просто за урожай
18-19 Белая магия
Экстрасенс отвечает на письма читателей
20-21 Почти магия
Как увидеть вещий сон и как ... заказать его
22-24 Мировая закуска
14+1 рецепт солений и закусок
25 Мера веса
Сведения о массе продуктов в стаканах и ложках
26 Рулевая тяга
Женщина за рулем
27-29 Игровой клуб «Атлантида»
Сканворды, кроссворды и ПОДАРОК ДРУГУ!
30-31 Не надо печалиться
Юмор, приколы из жизни и ответы на головоломки
32 Гороскоп
Львица любит есть и веселиться



Праздники в июле

20. Международный день шахмат.
День металлурга (1957 г.).
День независимости (Колумбия).
День моря (Япония).
21. День нации (Бельгия).
22. День революции (1994 г., Гамбия).
23. Международный олимпийский день.
24. День пионеров (1847 г., США).
25. День памяти Владимира Высоцкого.
26. День национального восстания (1953 г., Куба).
27. День военно-морского флота (1939 г.).
День работников торговли.
28. Национальный день (Перу).
30. Праздник Марсельезы (Франция).

Кто родился в июле? Кто родился в июле? Кто родился в июле?

16. Стюард Коупленд (1952, Police), Леонид Агутин (певец), Григорий Gladkov (1953, композитор), Андрей Дементьев (1928, поэт), Денис Давыдов (1784, поэт).

17. Алексей Рыбников (1945, композитор), Хуан Антонио Самаранч (1920, президент МОК), Борис Лавренев (1891, писатель), Николай Миклухо-Маклай (1846, этнограф).

18. Евгений Евтушенко (1933, поэт), Анатолий Ананьев (1925, писатель), Андрей Громыко (1909, политик), Уильям Теккереи (1811, писатель).

19. Наталия Бессмертнова (1941, балерина), Александр Ширвиндт (1934, актер), Владимир Маяковский (1893, поэт).

20. Давид Тухманов (1940, композитор), Алексей Герман (1938, кинорежиссер), Олег Ануфриев (1930, актер), Татьяна Лиознова (1924, режиссер).

21. Михаил Задорнов (1948, сатирик), Эдуард Стрельцов (1937, футболист), Эрнест Миллер Хемингуэй (1899, писатель), Александр Македонский (356 г. до н.э., полководец).

22. Олег Газманов (певец), Андрей Макаров (1954, политик), Джуна Давиташвили (1949, целительница), Андрей Гончаров (1903, художник), Павел Сухой (1895, авиастроитель).

23. Мартин Гор (1961, Depeche Mode), Сол «Слэш» Хадсон (1965, Guns N' Roses), Виктор Корчной (1938, шахматист), Юрий Катин-Ярцев (1921, актер), Михаил Матусовский (1915, поэт), Петр Вяземский (1792, князь, поэт), Михаил Воронцов (1714, дипломат).

24. Ирина Мирошниченко (1942, актриса), Игорь Ильинский (1901, актер), Николай Чернышевский (1828, писатель), Александр Дюма-отец (1802, писатель).

25. Джим Маккартни (1944, Yardbirds), Василий Шукшин (1929, писатель, артист), Михаил Загоскин (1789, писатель).

26. Мик Джаггер (1943, Rolling Stones), Роджер Мидоуз Тейлор (1949, Queen), Борис Мезенцев (1911, зодчий), Андре Моруа (1885, писатель).

27. Юрий Хой (Сектор Газа), Сергей Кириенко (1962, политик), Марис Рудольф Лиела (1936, танцовщик), Николай Черкасов (1903, актер).

28. Марианна Вертинская (1943, актриса), Юлия Меньшова (телеведущая, актриса), Виктор Мережко (1937, сценарист), Инна Макарова (1926, актриса), Владимир Басов (1923, актер, режиссер), Александр Иванов (1806, живописец).

29. Игорь Крутой (1954, композитор), Владимир Дудинцев (1918, писатель), Павел Кадочников (1915, актер), Иван Айвазовский (1817, художник).

30. Арнольд Шварценеггер (1947, киноактер), Си Си Кэтч (1964, певица), Георгий Верейский (1886, художник), Генри Форд (1863, автопромышленник), Серафим Саровский (1759, святой отец).

31. Норман Кук (Fatboy Slim), Леонид Якубович (1945, телеведущий), Эдита Пьеха (1937, певица), Олег Попов (1930, клоун), Луи де Фюнес (1914, актер), Вера Марецкая (1906, актриса).



Золотой презент из золотых ручек

Вполне возможно, что этой женщине предстояло стать велико-
лепной актрисой. Безо всяких репетиций она безукоризненно пере-
воплощалась в столбовую российскую аристократку, немецкую гра-
финю, французскую маркизу, супругу министра, вдову фельдмар-
шала, монахиню или разбитную служанку. Но вместо афиш, анш-
лагов и аплодисментов ее ждал каторжный срок на Сахалине, руч-
ные кандалы, одиночная камера и смерть в возрасте чуть больше
сорока от побоев любовника-рецидивиста.

Вот что значит родиться в со-
мнительном местечке! По-
скольку отцом Соньки был
мелкий ростовщик, в его лавочке
всегда крутились темные личности:
сбытчики краденого, фальшивомо-
нетчики, сутенеры, мелкие «щипачи»
и крупные ворюги. Здесь, в варшав-
ском предместье, говорили на всех
известных в Европе диалектах. Ум-
ная, хваткая малышка научилась все-
му. По части карманных краж быст-
ро оставила позади своих учителей.
Потом соблазнила веселого парня
Щуку и стала зваться Шейндля-Сура
Лейбова Соломониак-Блювштейн-
Розенбад. А прославится она под
именем «Сонька Золотая Ручка»...

Родив дочку и оставив ее мужу
взамен пятисот рублей, прихвачен-
ных у него из кармана, Сонька уст-
ремилась на простор. Ее бешеная
энергия, неуемное воображение и
жажда шикарной жизни требовали
немедленного воплощения.

Но «первая гастроль» едва не
окончилась плачевно. Почти добрав-
шись до Москвы, где-то возле Клина
Сонька под села в купе к красавцу
юнкеру. Только что выпущенный из
училища Миша Горожанский был в
восторге от полутчицы: как она слу-
шала его, как любовалась щегольс-
кой кокардой! Но взгляд Соньки был
на самом деле направлен на чемо-
данчик, стоявший рядом с милым
хвастунишкой. Когда молодые люди
подъехали к следующей станции,
юнкер был уже влюблен. Все для
прекрасной дамы! - он бросился по
ее просьбе за лимонадом.

Сонька не рассчитала: Миша
прыгнул в отходящий поезд как раз
в тот момент, когда мадам Блювш-
тейн намеревалась его покинуть - с
юнкерским чемоданчиком в руках,
конечно. В участке Сонька разыгра-
ла такую сцену, что сам Станиславс-
кий не посмел бы крикнуть свое зна-

менитое «Не верю!» Рыдая и божась,
она повествовала, как по ошибке, по
затмению схватилась за чужую со-
вершенно ненужную ей вещь.

Видавший виды пристав обеску-
раженно тер затылок. Красавец юн-
кер уже чувствовал угрызения сове-
сти. В результате Сонька не только
была отпущена на все четыре сто-
роны, но еще и оставила в участке
заявление от Симы Рубинштейн о
пропаже у нее трехсот рублей...

Почти тридцатилетние «гастро-
ли» по России и Европе принесли
бы Соньке настоящее богатство, не
будь она несусветной мотовкой.
Деньги у нее текли между пальцев:
на бриллианты, кутеж, любовников,
шикарные номера в отелях, пышные
свадьбы - она обожала «выходить
замуж». Уворованное или добытое
аферой золото интересовало ее
прежде всего как свидетельство
жизненного успеха и самоутвержде-
ния: мелкая воровка в кратчайшие
сроки превратилась в гения аферы,
изобретавшего один за другим все
новые трюки. В криминальных лето-
писях прошлого остался коронный
и неповторимый Сонькин номер под
названием «Гуттен морген».

...Безукоризненно одетая дама
появлялась в лучших отелях. Для
начала хорошенько изучала распо-
ложение комнат, входы и выходы, а
под утро, надев поверх туфель мяг-
кие войлочные тапочки, она, для ко-
торой ненадежные гостиничные зам-
ки были сущей ерундой, проникала
в чужой номер и забирала все са-
мое ценное. Фокус же был в том, что
если случайно постоялец просыпал-
ся, то Сонька в роли подгулявшей
красавицы, не замечая посторонне-
го, начинала раздеваться, будто слу-
чайно спутала свою комнату. Дело,
безопасное для Соньки, кончалось,
разумеется, взаимным недоумением
и расшаркиванием.

Мало-помалу слух о чрезвычай-
но изобретательной аферистке, по-
трошившей бумажники, прошел не
только по всей Руси. Европейский
сыск схватился за голову, но преус-
пел немного. Однажды в Лейпциге
Соньку выследили, и Германия гор-
до передала ее под крышу родного
русского посольства, откуда она
тут же благополучно исчезла.

Международная полиция стона-
ла от походов «дьявола в юбке».
Но обыватель с нескрываемым ин-
тересом читал пространные крими-
нальные отчеты, где героиней фигу-
рировала Сонька. Теперь трудно ска-
зать, были ли правдой или только
легендой те благородные поступки,
которые ей приписывала молва. Мол,
однажды в очередном «гуттен мор-
гене» Сонька увидела спящего мо-
лодого человека с измученным ли-
цом, рядом с которым лежало пись-
мо к матери. Несчастный извещал,
что растратил казенные деньги и
вынужден кровью смыть свой позор.
И Сонька-де положила пятьсот руб-
лей под лежащий рядом револьвер...

Сонька не походила на Робина
Гуда. Жертвой «демонической кра-
савицы, глаза которой очаровывают
и гипнотизируют», стал человек вов-
се не богатый, и нечаянная встреча
с Сонькой стоило ему жизни.

...Выйдя в отставку, учитель гим-
назии из Саратова господин Динке-
вич решил вернуться на жительство
в родную Москву. За двадцатипяти-
летнюю службу он скопил сто двад-
цать пять тысяч рублей и мечтал в
пределах этой суммы обзавестись в
первопрестольной собственным жи-
льем. Злая судьба столкнула его с
Сонькой. Они оказались за одним
столиком в кондитерской, куда экс-
учитель зашел себя побаловать.
Изящная дама, от которой веяло рос-
кошью и изыском, оказалась милой
собеседницей. Давно не видавший

женщин такого высокого разбора, доверчивый провинциал в захлеб рассказывал ей о цели приезда в Москву. А дама, представившаяся графиней Тимрот, буквально сразила его: «Считайте, что вам исключительно повезло. Мы с мужем продаем дом. Я ищу надежного покупателя, приходится торопиться. Граф получил назначение в Париж послом Его Величества... Ваши капиталы, конечно, невелики, но деньги нас, сами понимаете, не очень интересуют. Так не хотите ли взглянуть?»

Динкевич сел с «графиней» в элегантный экипаж, и вышколенный кучер с ветерком помчал его в сторону мечты. То, что он увидел, повергло буквально в шок: роскошный особняк с мебелью, картинами, бронзой, да еще и с садом в придачу! А когда «графиня» предложила учителю детально осмотреть все это великолепие, дворецкий в пудреном парике подал ей на серебряном подносе телеграмму. «Ах, моя близорукость! Не сочтите за труд прочесть», - обратилась «графиня» к Динкевичу. В телеграмме граф-муж настоятельно просил супругу побыстрее разделаться с домом и прибыть к нему в Париж.

«Ну, к чему такая спешка», - закатывала глаза «супруга посла». Сам же Динкевич не хотел медлить ни минуты. Он бросился в гостиницу за деньгами, вернулся в свой будущий замок, и вдвоем с «графиней» они поехали совершать купчую.

Хозяин нотариальной конторы встретил посетительницу с глубоким поклоном. «Чем могу служить, ваше превосходительство София Ивановна?» Оставив всю сумму до копейки и расцеловав ручки своей благодетельнице, Динкевич с надлежащими бумагами в кармане побежал перевозить в особняк ошалевшее от счастья семейство.

Итак, спектакль был сыгран на славу. Кроме главной героини, чье имя читателю уже известно, в нем участвовали Сонькины мужья, которых она сумела сколотить в профессиональный коллектив, помогавший ей во многих предприятиях. Роль нотариуса в мигом исчезнувшей конторе исполнял незабвенный Щука, давно простивший побег неверной жене - за ее прочие доблести.

...А спустя две недели к Динкевичу нагрянули, открыв двери собственными ключами, два загорелых господина - архитекторы. Они вежливо отрекомендовались как хозяева особняка, сдавшие его некой очаровательной госпоже N на время

своего пребывания в Италии...

В тот же вечер Динкевич повесился в дешевой гостинице. Лишь через два года полиции удалось арестовать «действующих лиц и исполнителей» этой истории. Кучер, хозяин «нотариальной конторы» - все получили, учитывая тяжелые последствия от «спектакля», по несколько лет каторги. Все, кроме «очаровательной госпожи N». Сонька снова выкрутилась самым невероятным образом.

Стражам закона было отчего опустить руки: аферистку ловили и судили неоднократно, а она всякий раз призывала на помощь деньги, давая взятки и приглашая самых дорогих адвокатов, или хладнокровно и дельно, зная лазейки в законах, защищала себя сама. Ей всегда удавалось навести тень на плетень, не признавая обвинения и уличая суд в нехватке вещественных доказательств и свидетельств. Один из судейских чиновников признался, что Сонька способна «заткнуть за пояс добрую сотню мужчин».

Но масса совершенного Сонькой приближалась к критической. Изображения «примадонны криминального мира» анфас и в профиль были знакомы не хуже фотографий звезд театра. Круг сужался. Не спасало даже то, что Сонька была асом по части грима, имея в своих арсеналах брови «разного покроя» и седые букли, наловчившись менять свое лицо до полной неузнаваемости.

1880 год стал роковым для поистине звездной карьеры аферистки. Ведь даже самые прожженные из них не могут не угодить в капкан под названием «страсть». В Одессе, своем любимом городе, тридцатилетняя Сонька влюбилась в шулера и налетчика по прозвищу Кочубчик. За «любезное» внимание двадцатилетнего парня ей приходилось ссужать его большими суммами. Сонька заметалась, шла на неоправданный риск, «следила». В результате очередной махинации Кочубчик все свалил на свою сожительницу. На этот раз Сонька не выкрутилась. Ее сослали «на поселение в отдаленнейшие места Сибири».

Но и в Сибири привыкшая к теплу и роскоши Сонька не верила, что счастливая звезда изменила ей. Она влюбляла в себя стражников, и те помогали ей вырваться на волю. Но теперь каждый побег в силу каких-то случайных обстоятельств, которые раньше всегда играли ей на руку, заканчивался неудачей. После каждого нового ареста Соньку отправ-

ляли все дальше и дальше. Так она оказалась на Сахалине. Но и с острова задумала бежать вполне «семейственно» - в паре с новым обожателем, рецидивистом Блохой.

Дело, однако, оказалось не бескровное. Блоха убил караульного, Сонька переоделась в его одежду. Она придумала, что будет якобы конвоировать осужденного. Этот спектакль не удался. Ей назначили наказание плетьюми, но ввиду беременности отменили. Сонька родила мертвого ребенка и начала разрабатывать план нового побега. На сей раз ее, голую, секли под улюлюканье арестантов-мужчин. Два года она провела в одиночной камере с кандалами на руках. Сюда допускали паломников на Сахалин и за деньги разрешали фотографировать знаменитую Соньку Золотую Ручку.

Отсидев срок, Соньке надлежало остаться на Сахалине в качестве вольнонаемной. Она организовала нечто вроде кафешантана, устраивая вечера с танцами и, конечно, с выпивкой. Ее последний «кавалер» бил ее смертным боем. Пожалуй, это было хуже всякой каторги...

...Как-нибудь, куда бы повернула судьба явно незаурядной женщины, если бы, в тот первый и единственный раз, попавшись с поличным, взяв чемоданчик молодого юнкера, Соньку настигла бы тяжелая оплеуха закона! Возможно, встряска помогла бы, и Сонька сумела бы использовать свои артистические наклонности на более благородном поприще.

Но судьба тасует человеческие судьбы, как колоду карт: на театральной сцене, бросив военную стезю, оказался как раз тот самый юнкер - Михаил Горожанский! На одном из спектаклей Островского в Малом театре Сонька мгновенно узнала в роли Глумова своего «клиента». В антракте, сунув театральному служителю купюру, она послала его за букетом. Игра давнего знакомого, у которого теперь был псевдоним Решимов, очаровала Соньку настолько, что она сочла, что одного букета будет мало. А рядом некий генерал, вынув из кармана золотые часы, сетовал, почему так задержался антракт.

...Неизвестно, понял ли Решимов суть записки, вложенной в букет: «Великому актеру от его первой учительницы». Но наверняка он долго ломал голову над надписью на часах: «Генерал-аншефу К. за особые заслуги перед отечеством в день семидесятилетия».

Миф первый.
Брак удачен -
измена невозможна.

Один из самых популярных и человечески очень понятных мифов - представление о том, что если кто-то завел роман на стороне, значит, что-то не в порядке с его или ее браком. В то же время наблюдения и факты говорят о другом: даже самый счастливый на свете брак, к сожалению, не может служить гарантией от измены супруга (супруги).

Интересно, что это заблуждение склонны разделять не только «простые смертные», но и многие психотерапевты и специалисты по семейным проблемам. Интересно, что такое мнение особенно распространено среди профессионалов-женщин.

С другой стороны, опрос супружеских пар обнаружил совсем другую картину. Большинство и мужчин, и женщин, переживших роман на стороне, утверждали, что при этом они были вполне довольны своим браком, любили своего партнера (партнершу) и наслаждались сексом с ним (с ней).

Миф второй.
Тебе изменили -
ты виноват.

Люди часто склонны оправдывать факт измены объективными причинами. Жена холодна, сварлива, постоянно пилит - ну как тут не искать утешения на стороне? Муж грубиян и хронический неудачник - разве можно такому хранить верность? Однако это качество брака отнюдь не является решающим фактором для измены.

Оказывается, гораздо более важными являются такие вещи, как (в порядке убывания показателей) наличие подходящих условий, личная этика, а также традиции и нравы, царящие в среде, где живут супруги. Более того, во многих случаях главная причина того, что некто хранит верность своей «половине», связана с тем, что на него или на нее, грубо говоря, еще никто не позарился.

Большинство людей по своей природе не ограничиваются всего лишь одним объектом, который может вызывать нежные чувства. Так, задавшись вопросом: «Могли бы вы любить двоих одновременно?», многие наверняка ответили бы «да».

Миф третий.
Измена - результат внезапной
и непреодолимой страсти.

Измена часто начинается с вполне невинной дружбы, в которой каждая из сторон находит нечто отсутствующее у спутника жизни (инте-

ресно, что недостаток данного качества, как правило, мало беспокоил каждую из сторон до тех пор, пока они не нашли его безусловного носителя). Постепенно взаимные чувства усиливаются и в конце концов проявляются вполне однозначно. На этом этапе типичным является самообман: «Да, у нас завелся небольшой романчик, но мы держим все под контролем и не собираемся никого обижать». Однако страсть есть страсть. И на фоне ее «напора и натиска» бледнеет и обесценивается все то, что делает брак счастливым - стабильность, защищенность, предсказуемость... Все это вдруг становится пресным и скучным. Вот почему важно понимать, что между появлением первого смутного влечения друг к другу и фактом вполне конкретной плотской измены лежит путь, состоящий из серии последовательно принимаемых решений.

Миф четвертый.
Измена всегда
разрушает отношения.

К счастью, это не всегда так. Бывает, что измена парадоксальным образом помогает их укрепить. Немало примеров женских измен, вызванных хотя бы отчасти невозможностью проявить свою сексуальность в рамках брака. Пережитое любовное приключение зачастую приводит к тому, что и брачный секс «тонизируется» и обновляется. Разумеется, это далеко не закон, а скорее исключение из правил. Тем не менее давно замечено, что обманутым супругам вполне могло бы понравиться, если бы их партнеры вели себя в браке так, как они «проявились» в «постороннем» романе.



Миф пятый. Роман
на стороне - «стартовая
площадка» для нового брака.

Увы, увы... Горькая правда жизни заключается в том, что неверность весьма часто заканчивается разводом, однако интрига на стороне довольно редко заканчивается свадьбой.

Если говорить об уроках измены, то для каждой из сторон они разные. Для супругов, которые были преданы, плоды измены горьки и тяжелы. Вместе с невинностью они, как правило, теряют доверие - эту важнейшую основу для ощущения счастья.

Тем же, кто испытал любовное приключение на стороне и не разрушил при этом свои семьи, психологи советуют ответить на вопрос: что они узнали о себе такого, что могли бы принести в свой брак для его пользы?

Светлана СЕНЕНКО.



После того как врач объявил ему страшный диагноз - бесплодие, он был так растерян, что даже не знал, что сказать своей беременной жене.

Судья - истице:

- В чем вы обвиняете своего соседа?
- Он каждый раз при встрече делает мне грязные намеки и неприличные жесты.
- Ну и что?
- И никогда их не реализовывает!

- Сосед, что за праздник был у вас вчера?
- Моя жена отмечала третью годовщину своего тридцатилетия.

Социологический опрос среди мужчин показал, что лучший бюстгальтер - это его отсутствие.

Секреты красоты звезд

Эдита Пьеха

- Что касается моего внешнего облика, то никакого насилия над собой я не совершаю. Я просто строго слежу за диетой, не увлекаюсь сладким и мучным. Сейчас мой рацион состоит преимущественно из овощной и фруктовой смеси - сухой или натуральной. Важное место в нем занимают проросшие злаки: они, на удивление, вкусны, не говоря уже о том, что содержат много витаминов.

Каждый день у меня начинается непременно с водной процедуры - холодного и горячего душа. Он придает бодрость и служит хорошей зарядкой. Подтяжкой кожи лица не занимаюсь, грудь искусственно не увеличиваю и не укрепляю, жир с туловища не срезаю. В этом нет никакой надобности, потому что всегда была умеренна в еде, не позволяла себе кулинарных излишеств даже тогда, когда для этого были неограниченные возможности.

Любовь Полищук

- Иногда мне кажется, что у меня перебор улыбок. Но ведь самое прекрасное, что есть у женщины, - улыбка. Наши женщины слишком озабочены бытом: у них насупленный вид, напряженный лоб, поджатые губы. Мне хочется сказать им: «Смейтесь почаще, улыбайтесь. Пусть на лице будут морщины от смеха, они красивые».

«Чистить перышки» я люблю в выходные дни. С годами больше времени тратишь на уход за собой, а ритуал ухода становится все полнее. Накладываю маски, лежу в душистой ванне. Потом протираю лицо льдом.

Скрабы не для меня: моя кожа очень сухая, тонкая, уставшая от ежедневного грима. Она жаждет покоя.

У бабушки и матери волосы были очень красивые, до пят. Они-то мне



и передали секрет, что волосы нужно мыть черным хлебом и хорошо расчесывать. А чтобы были пушистые и мягкие, нужно их мыть яичными желтками.

Наталья Варлей

- Занимаюсь гимнастикой. Если не буду ее делать, начну болеть, вскроются старые, еще цирковые травмы и болячки. А потом очень переживаю, набирая лишний вес: он, как ничто другое, показатель возраста. У меня есть свой комплекс упражнений, скорее, йоговский - на растяжку мышц.

Кроме того, считаю, что нет ничего лучше для организма, чем баня. А если еще солью себя натереть, а потом сметаной с солью - кожа очищается, начинает дышать.

А для лица лучшая маска - обычная сметана. Мою лицо горячей водой, накладываю толстый слой сметаны. Когда впитывается, еще один. И еще. Умываюсь теплой водой - кожа как у младенца.

ТЕСТ СПОСОБНЫ ЛИ ВЫ ПРОТИВОСТОЯТЬ НЕВЗГОДАМ?

1. Могли бы вы оставить постоянную, но малооплачиваемую работу ради краткосрочного, но выгодного контракта?

- разумеется! - 1

- это зависит от сумм зарплаты и вознаграждения - 2;

- нет, остерегся бы - 3.

2. Как вы поведете себя, когда вам дорогу перебежит черная кошка?

- смело пойду вперед, потому что не верю в приметы - 1;

- украдкой сплунув через плечо, продолжу свой путь - 2;

- сверну с дороги - 3.

3. Как вы реагируете на оскорбление?

- замыкаюсь в себе - 3;

- требую объяснений - 1;

- делюсь своей обидой с любым, кто готов посочувствовать - 2.

4. Праздничный вечер дома, в

кругу семьи - это:

- вполне терпимо за неимением лучшего варианта - 3;

- неплохая возможность спокойно отдохнуть - 2;

- отличное время для общения с близкими - 1.

5. Какие чувства вызывают у вас фильмы ужасов?

- приятно щекочут нервы - 1;

- предпочитаю другие жанры - 2;

- стараюсь их вообще не смотреть, ибо они вызывают у меня отвращение и страх - 3.

6. Как вы относитесь к начальству?

- равнодушно - 2;

- с неприязнью - 1;

- с трепетом - 3.

7. Воспоминания о первой любви

- согревают душу - 2;

- не вызывают сильных чувств - 1;

- пробуждают сожаление - 3.

От 7 до 10 баллов. Вы - решительный человек, не боитесь трудностей и умеете отстаивать свои права. Правда, кое-кто считает вас толстокожим и чересчур прямолинейным. Стоит задуматься - может быть, вы и, правда, даете для этого повод?

От 11 до 15 баллов. Вы - спокойный человек умеренных притязаний. Знаете цену себе и людям. Неприятности не выбивают вас из колеи, поскольку вы способны их трезво оценить.

От 16 до 21 баллов. Вы склонны обостренно переживать неприятности и неудачи, а из-за этого не всегда находите в себе силы их преодолеть.

Смажьте кремом подошву и наступите на бумагу. Стойте ровно, иначе результат может быть ошибочным. Теперь внимательно рассмотрите свой след. В норме по внутреннему краю стопы идет выемка (отпечатка здесь нет), которая посередине занимает больше половины стопы. Если этой выемки нет вовсе или она узкая (половина стопы и меньше) - никуда не деться: вам нужен ортопед.

Вот еще несколько настораживающих признаков:

- после физической нагрузки стопа становится болезненной (первая стадия болезни);
- к вечеру стопы устают и отекают. В запущенных случаях (вторая стадия) боль охватывает всю ногу вплоть до коленного сустава. На третьей стадии начинает болеть поясница, а ходьба (в обуви, разумеется) становится мучением. Боли в ногах могут сочетаться с упорными головными болями;
- нога словно выросла - приходится покупать обувь на размер больше;
- стопа стала широкой настолько, что вы уже не влезаете в любимые туфли;
- подбор обуви превращается в испытание, поскольку большинство моделей причиняет боль;
- на старой обуви каблуки стоптаны с внутренней стороны.

Окончательный диагноз врач-ортопед поставит на основании рентгеновских снимков или данных компьютерного исследования стоп.

К сожалению, радикально излечение плоскостопия возможно только в детстве. У взрослых развитие болезни можно лишь притормозить. Коррекция плоскостопия преследует три цели: укрепить мышцы и связки стопы и не дать стопе «разваливаться» дальше; защитить весь организм, и прежде всего позвоночник, от перегрузок; предотвратить развитие осложнений - артроза мелких суставов стопы, деформации пальцев и заболеваний позвоночника.

Тонус прежде всего

Мышцы и связки должны работать. Заставить этих бездельников напрягаться можно контрастными ванночками, массажем, гимнастикой и, наконец, ходьбой по неровной поверхности.

Вечером можно понежить ноги в горячей ванночке с настоем ромашки или морской соли, а также хвойного экстракта - все эти средства обладают тонизирующим действием. Если после такой процедуры вы

Для простого теста на плоскостопие вам понадобятся всего две вещи - жирный крем и листок бумаги.

Оставьте

обольете ноги холодной водой или протрете кусочком льда, усталость уйдет, как будто ее и не было.

Перед обливанием хорошо бы помассировать стопы. Для этого сначала просто погладите их, а потом дайте хорошую нагрузку - с усилием разомните большими пальцами или даже кулаком. Пройдитесь от пятки к пальцам по внутреннему краю стопы, посередине и по наружному краю (его нужно разминать особо энергично).

При плоскостопии на гимнастику надо тратить не меньше 10 минут в день. Где их взять? Купите в магазине два массажных коврика. Один положите в ванной комнате. Когда умываетесь или чистите зубы, вставляйте на него босыми ногами и делайте несколько простейших движений: поднимайтесь на носки, перекачивайтесь с носка на пятку, стойте на наружной крае стопы. Если положите второй коврик на кухне около плиты - полноценная стимуляция стопам обеспечена.

Выбрались за город? Походите босиком, даже если ваши изнеженные стопы протестуют против хвои и камней. Бег по мокрой траве вызывает не только щенячий восторг, но и великолепно стимулирует стопы. А вот дома ходить босиком не следует - от идеального паркета толку никакого. Обращайте внимание и на походку: старайтесь ставить ноги параллельно, а при ходьбе опираться на наружный край стопы.

Межпальцевый корректор и прочее

Уберечь позвоночник и внутренние органы от постоянной встряски, которую им обеспечивают плоские стопы, помогут стельки-супинаторы. Они возвращают стопе нормальное положение и берут на себя функции амортизатора.

Иногда еще используют подпяточник (он нужен при развитии пяточных шпор, а также если одна нога немного короче другой). При малейших признаках деформации большого пальца стопы поможет межпальцевый корректор - небольшая мягкая распорка из силикона, которую вставляют между первым и вторым пальцем, благодаря чему большой палец уже не может отклоняться в сторону мизинца.

Подобрать все эти несложные и такие нужные приспособления поможет врач-ортопед. Если болезнь зашла далеко, он посоветует лекарства для снятия боли, предложит физиотерапевтические процедуры.

При резкой деформации большого пальца, постоянной боли и невозможности подобрать обувь приходится прибегать к хирургическому лечению.

Однако искусственно создать нормальную форму стопы и восстановить ее функции удастся далеко не всегда, да и восстановительный период после таких операций достаточно долгий.

Наталья АЛЕКСЕЕВА.

Цистит является самым распространенным среди женщин урологическим заболеванием. Это заболевание находится на стыке двух специальностей - урологии и гинекологии. Само по себе воспаление мочевого пузыря является урологической проблемой, а причина, которая в подавляющем случае ведет к развитию цистита - нарушение вагинальной микрофлоры, - это проблема гинекологии. Получается, что при грамотном подходе лечить женщину с циститом должны сразу два врача - уролог и гинеколог.

Цистит лечат два врача

Что представляет собой заболевание? Цистит - это воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря. Бывает цистит токсический, аллергический, неинфекционный, но редко. В подавляющем большинстве случаев цистит вызывается той или иной инфекцией. Чаще всего это один из представителей условно-патогенной флоры - кишечная палочка, стафилококки, стрептококки и т.д. Встречаются

циститы, непосредственно связанные с половыми инфекциями, например, уреаплазменные.

Инфекция попадает в мочевой пузырь женщины из мочеиспускательного канала. У женщин он короткий, широкий, и бактериям пробраться по нему очень легко. В уретру же бактерии попадают чаще всего из влагалища. Цистит практически всегда связан с воспалением влагалища - кольпитом,

или нарушением вагинальной микрофлоры - бактериальным вагинозом.

Традиционно обострения цистита связывают с переохлаждением. Но чаще воспаление мочевого пузыря связано с особенно бурным половым актом или просто с регулярной половой жизнью. Иногда обострения цистита связаны с менструальным циклом.

Профилактика цистита

Есть несколько правил, которые должна соблюдать каждая женщина, страдающая или имеющая предрасположенность к циститу.

- Не переохлаждаться - не сидеть на земле и на бордюре набережной, не купаться в проруби, не носить мини-юбок осенью и весной и т.д.

- Следить за своей диетой - все острое, кислое, жареное, пряное, соленое, маринованное и алкогольное употреблять в ограниченных количествах и запивать большим количеством воды.

- Пить как можно больше жидкости, не меньше 2 л в день, но только не чай, не кофе, не пиво и не газировку, лучше всего чистую воду, минеральную без газа или неконцентрированные соки.

- Заняться лечением хронических воспалительных заболеваний: частые ангины, хронический тонзиллит, кариозные зубы - все это не способствует здоровью.

- Если стул нерегулярный, часто бывают запоры или поносы, то следует скорректировать диету таким образом, чтобы избежать нарушений стула. Они имеют непосредственное отношение к проблемам с мочевым пузырем.

- Старайтесь подмываться после каждого посещения туалета.

- При сидячем образе жизни старайтесь каждый час хотя бы на 5-10 минут встать и поразмяться.

- Если во время месячных вы пользуетесь тампонами, меняйте их не реже чем каждые 2 часа. Значительно лучше использовать прокладки.

- Посещайте туалет каждые 2 часа, даже если не возникает такого желания.

- Регулярно наблюдайтесь у своего врача, лучше всего если это будет грамотный специалист в урогинекологии.

Авторитетный ответ

Дорогой доктор, подскажите, пожалуйста! У моего друга случился инфаркт, и я вас должен спросить: можно ли после инфаркта пить спиртное: пиво, вино, квас, шампанское, водку! Прошу вас, ответьте немедленно.

Николай.

Если инфаркт у друга случился менее месяца назад, пить пока вообще не стоит. В более отдаленном периоде безопасной следует считать дозу спиртного, эквивалентную 17 мл этилового спирта (это чуть больше столовой ложки) в сутки. Понятно, никто чистый спирт столовыми ложками не пьет. Поэтому спиртовой эквивалент пересчитывают на более привычные вещи: пиво до 300 мл, сухое вино до 200 мл, шампанское столько же, квас без ограничений, водка до 60 мл, коньяк до 40 мл. Изредка эти дозы можно слегка превышать. Ваше здоровье!

Врач-терапевт
В.И. СОКОЛОВ

Медицинский юмор

На приеме:

- Доктор, я колокол - бом! - бом! - бом!

- Вот вам пилюли, придете через неделю.

Через неделю:

- Ну, как?

- Уже лучше! Теперь я маленький колокольчик - тили-тили-тили-тили!

Доктор рассказывает своим коллегам:

- Представьте себе, сегодня в три часа ночи раздается телефонный

звонок. Снимаю трубку, и какой-то мужчина заявляет, что умрет, если я не приеду. Я спросил у пациента адрес, но в этот момент жена сказала, что звонят, видимо, ей...

Пациент жалуется врачу, что утратил всякое сексуальное желание.

- Это понятно, - говорит врач, - вы не в форме. Вам надо придти в форму, и все восстановится. Попробуйте пробегать по 10 километров в день.

Неделю спустя пациент звонит

врачу:

- Доктор, я в 70 километрах от города... Что будем делать дальше?

Знаете, что будет, если человек проглотит батарейку? У него будет электрический стул.

- Ну, здорово, врачи! А где этот ваш психоаналитик?

- Который?

- Который вчера говорил, что моя проблема в том, что я никогда не смогу убить человека...

Как бороться

Эту проблему не могут решить веками. Основная причина низкой эффективности борьбы с тараканами то, что, как правило, боремся мы с этой напастью неорганизованно - в одиночку. Когда мы их травим, они на время уходят. Куда? Конечно, к соседям. Когда травить начинают соседи, то они перебираются к вам. Лучше начать борьбу одновременно. А для начала поделимся друг с другом личным опытом.



Средство из магазина

Перепробовали множество, но значительного результата не получили. А когда выехали нечистоплотные соседи, тараканы сами пропали. Самый главный совет: не оставляйте еду тараканам - крошки, мусор и так далее. Если уезжаете из квартиры надолго, обработайте все щели, плинтуса аэрозольным препаратом, например «Дихлофос».

Ирина.

Как ни странно, помог обыкновенный мелок «Машенька». Продается в хозяйственных отделах, стоит около 10 рублей. Использовал согласно инструкции.

Алексей.

Я купил пасту СОМБАТ в шприце. Первую неделю тараканов выметал мешками. Потом они пропали. На упаковке было написано, что обновлять средство надо каждые три месяца, но вот уже полгода как они не были замечены. Аналогичный результат и у моих друзей. К слову, такие же коробочки не помогли. Возможно, проблема в подлинности продукта. Остерегайтесь дешевых подделок.

Ник.

Единственное средство, которое как-то помогает, - это кристаллический дихлорфос. Порошок растворяется в холодной воде до образования насыщенного раствора, а затем

распыляется в обрабатываемых помещениях (обычно - кухня, ванная комната, туалет). Обработку необходимо провести дважды с интервалом 12-14 суток. (Жильцам на это время лучше уехать на курорт). Минимум на полгода этого хватит. Внимание! Хлорофосфорные препараты в больших концентрациях очень токсичны. (Проникают в организм через органы дыхания и впитываются через кожу). Обработку необходимо производить в защитной одежде. После обработки вымыться каким-нибудь щелочным мылом (например, хозяйственным), а одежду выстирать и просушить на солнце. Успехов всем в борьбе, и берегите здоровье!

Юстас.

Из всех способов, апробированных нами, лучший результат получается от липких ловушек-домиков для тараканов. Самый эффективный - «Раптор». С уважением,

Гарифуллыны.

Что хорошо от колорадского, подойдет и от тараканов

От тараканов мы напрочь избавились три года назад средством от колорадского жука «Регент». Хитрость в том, что стандартная навеска «Регента» разводится на ведро воды, а вы должны развести на майонезную банку. Этим «молоком» смочите тампон и промажьте все места, где вы чаще всего видели тараканов. Трупов мы не видели, однако через 1-2 дня в доме не осталось ни одного таракана - вот уже три года!

Р. С. Домашнего кота мы не изолировали, он оставался здоровым, так что для животных скорее всего неядовито.

Игорь.

Мы их полностью победили средством «ФАС» (таблетки). Разводится в стакане воды, брызгается кисточкой в местах скопления. Лучше всего это делать после уборки и пару месяцев там не вытирать. После этого у нас тараканов уже с пол-

года не видно. В идеале, с тараканами нужно бороться всем домом. У нас дом старый, тараканов было валом. Но когда их травишь у себя, они переползают к соседям. Когда популяция в квартире резко возрастает, значит, травят соседи...

Сергей.

Заграница нам поможет

Для борьбы с тараканами могу посоветовать средство фирмы «GLOBOL», Германия. Называется оно: SCHauben-und unGeziefer-Paste. Это паста, которую понемногу наносят на листочки бумаги и раскладывают в местах обитания «зверей». Эффект - потрясающий, расход - минимальный, длительность действия - уже больше года. Безопасен для людей и зверей. Его цена примерно 2\$, но тюбика 75 г хватит на всю квартиру! Это лучшее, что испробовано!

Владимир.

Мы перепробовали множество средств, но через месяц снова «тучи» сгущались. Единственное средство, помогающее не видеть этих неприятных полуинопланетян, - германское средство GLOBOL. Это крем коричневого цвета в тюбике, наносимый пунктирными линиями по плинтусам, в местах скопления и т.д. Относительно других средств он стоит дороговато (100 рублей), но результатом довольны все мои знакомые, у которых раньше были тараканы. Удачной охоты!

Александр.

После переезда в квартиру для борьбы с тараканами испробованы ловушки Рэйд, Комбат, Тарол Волкова (очень понравился тараканам - весь съели). От применяемых средств только уменьшается количество, через некоторое время популяция восстанавливалась. Купил от отчаяния неизвестную мне мазь Глобол (Германия), нанес, как сказано (не пожалев выходного, отодвинул всю мебель на кухне). В конце июля будет полгода, как не видел ни

С тараканами?

*Чистота и отсутствие влаги -
главное условие отсутствия тараканов.
Домовой.*

одного(!!!). Это даже если учесть, что повторную обработку (по инструкции) не проводил. Полгода назад купил за 120.

Поляков О.В.

Описание двух препаратов, которые помогли мне избавиться от тараканов уже более чем на год при сравнительно небольших затратах времени и денег.

Все, наверное, слышали о средствах борьбы с насекомыми, которые, будучи распыленными, заражают одну или несколько особей, а те в свою очередь - всю колонию. Многие средства, которые я использовал в борьбе с этой нечистью, оказались абсолютно неэффективными. Уже год прошел с того дня, когда я приобрел один израильский препарат К-900 - это большой желтый флакон с распылителем. Наверное, все видели средство для мытья окон Мистер Мускул - примерно такой же (не аэрозольный). Цена препарата около 7 долларов США.

Это средство убивает не сразу. Главная цель средства - заразить всю колонию. Эффект примерно через 5-7 дней, иногда дольше, но полный - ни одной «твари».

Средства хватает надолго, но рекомендую использовать вкупе с другим препаратом этой же фирмы К-300 в аэрозольном флаконе (наподобие Вагон, но намного эффективнее). Он убивает пробегающих мимо тараканов мгновенно (без предсмертных мук насекомых, которые бывают от применения других аэрозолей с ядохимикатами).

При нажатии на кнопку распылителя К-300 выходит пенообразная мощная струя, что позволяет уничтожать насекомых в глубоких щелях. К-300 убивает только видимых насекомых - поэтому средство вам поможет до наступления эффекта от первого препарата К-900. К-300 дешевле К-900 примерно вдвое. Профилактические опрыскивания препаратом К-900 следует проводить примерно раз в 3-5 месяцев или

сразу после того, как заметите нового таракана, заползшего от соседей, для предотвращения нового поселения.

Алмаз Керимбеков.

Народные средства

Универсальное средство - борная кислота. Тщательно вымойте пол и посыпьте кислотой предполагаемые источники прихода тараканов: плинтуса, вентиляционные отверстия и т.д. Оставьте на некоторое время (до исчезновения непрошенных гостей). По возможности исключите из поля зрения тараканов источники воды. Результат может проявиться уже на следующий день. После исчезновения тараканов можно вымыть, при малейших признаках возвращения - повторить. Средство проверено на собственном опыте. На наших тараканов действовало. Это средство неопасно для домашних животных.

Настена.

Рецепт отравы для тараканов - у меня работает.

Борная кислота (продается в аптеках в сухом виде), мука, сахар, яйцо, вода. Это все перемешать так, чтобы получилось тесто как на вареники или чуть пожиже. Вылепить для тараканов все что угодно из него и раскидывать в те места, где они чаще всего обитают. ВАЖНО УБРАТЬ ЛЮБЫЕ ИСТОЧНИКИ ЖИДКОСТИ, так как от борной кислоты их очень сушит, так что если ночью он «поел», то днем уже сдохнет.

Второй рецепт. Это - вода, борная кислота, сахар. Сделать «напиток» и налить небольшие лужицы по квартире, особенно на кухне. Напившись, у них наступает то же, что и от предыдущего рецепта.

Ну, и последнее. Это - борная кислота и сахарная пудра. Смешать, и насыпать по квартире. Эффект тот же. Рекомендую использовать первый и второй совместно. Третий - это если лень делать те, что посложнее. Успехов.

Олег Власенко.

Прежде всего нужно просто сделать генеральнейшую уборку, в процессе которой тараканов просто следует подавить, а затем, для укрепления эффекта, обработать комнату каким-либо средством. Мы так избавились от тараканов на работе. Результат: уже год их нет вообще. И еще: не оставляйте ничего съестного (крошки, например) в открытом виде. Там, где хранится бумага (а тараканы очень ее любят), после уборки следует очертить специальным карандашом.

Инессочка.

Я снимаю квартиру, и время от времени приходится переезжать. Иногда попадают квартиры с тараканами. Всегда помогал следующий рецепт. Отварить вкрутую яйцо. Извлечь и смешать желток с борной кислотой (в порошке). Доза значения не имеет - лишь бы это месиво держалось кучкой. Затем накатать шарики и разбросать их в местах тусовки тараканов. Через 2-3 недели они исчезают. В чем секрет - я так и не знаю. Желаю удачи.

Серж.

Первым делом изолируйте свою квартиру от «чужих» тараканов. Замажьте все щели, стыки плит (придется отдиравать плинтуса и крайние доски пола), вентиляцию мелкой сеткой, уплотнитель двери. Далее, как обычно - не кормить, не поить, травить... Говорят, тараканы не уживаются с мелкими муравьями, те тараканы яйца или молодь жрут.

Сема.

Помогало следующее: вареное яйцо как можно более мелко покрошить и хорошо «посолить» борной кислотой. Рассыпать в местах обитания тараканов. Через день они начнут носиться по дому, как сумасшедшие, идохнуть. Ищут воду, так что если постелить мокрую тряпку, можно на ней собрать их множество и стряхнуть куда-нибудь.

Всех благ!

Антон.

Черные против рыжих

Если у вас рыжие тараканы, есть нетрадиционный способ борьбы с ними - надо завести БОЛЬШИХ черных тараканов (еще их зовут просто жуками). Эти самые черные тараканы едят рыжих, но, в отличие от них, не лезят где ни попадя и не очень напоминают о своем существовании. С уважением,

Женя.



Размер:
36/38

Топ, который можно связать в считанные часы. То, что боковые швы сшиты не по всей длине, придает ему определенную пикантность.

Топ с открытыми швами

Вам потребуется: 150 г розовой пряжи (60% вискозы, 40% полиакрила, 120 м/50г), спицы №4.

Основной узор: число петель кратно $9 + 6 + 2$ кром. Каждый ряд начинать и заканчивать 1 кром. Лицевые р.: 4 лиц., * 2 изн., 3 протянутые п. (= снять 1 п. как лиц., 2 лиц. и протянуть их через снятую петлю, не спускать петлю с левой спицы, а провязать ее лицевой скрещ. и затем спустить со спицы), 2 изн., 2 лиц., повторять от *, закончить 2 изн., 3 протянутые п., 2 изн., 4 лиц. Изнаночные р.: петли вязать по рисунку.

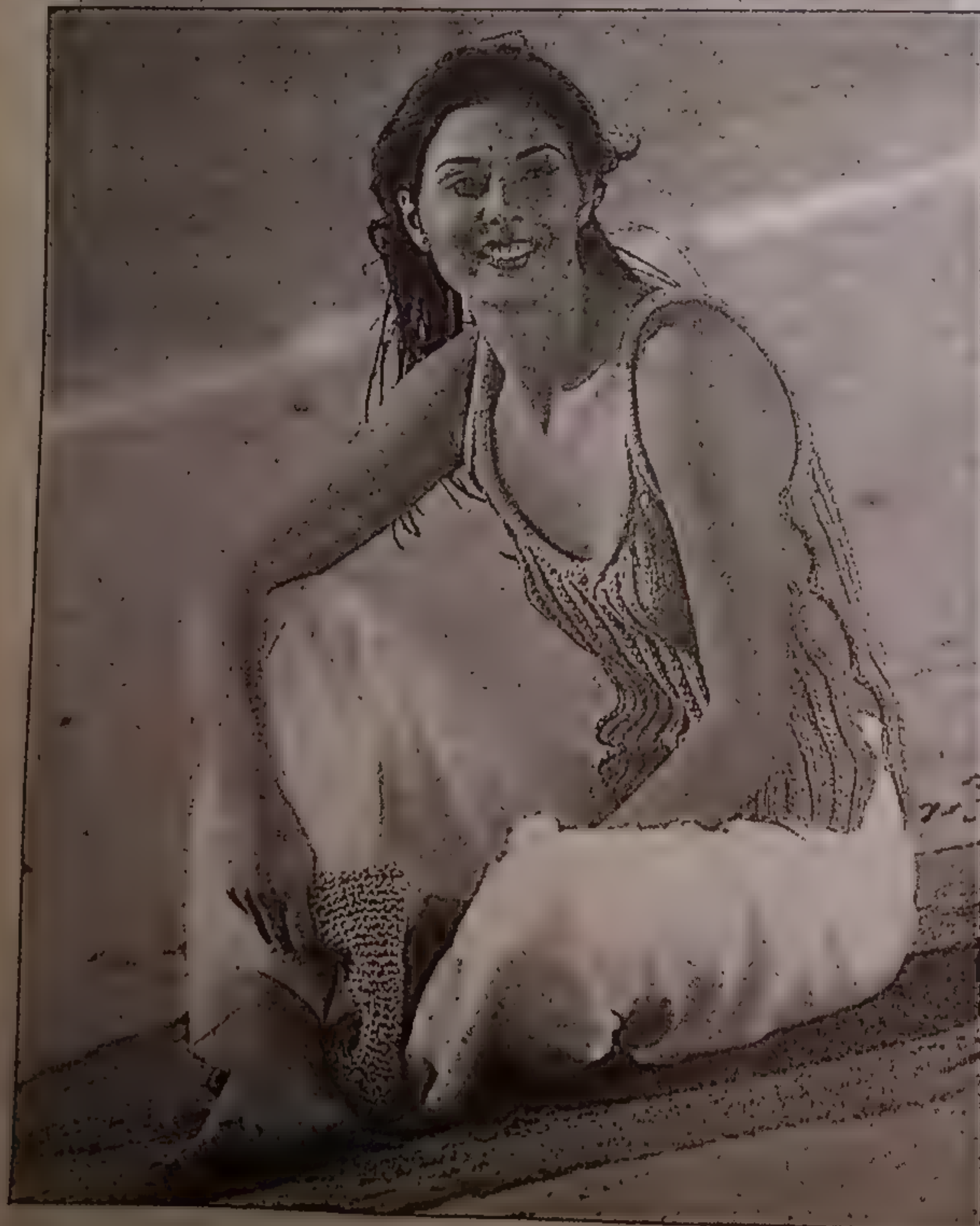
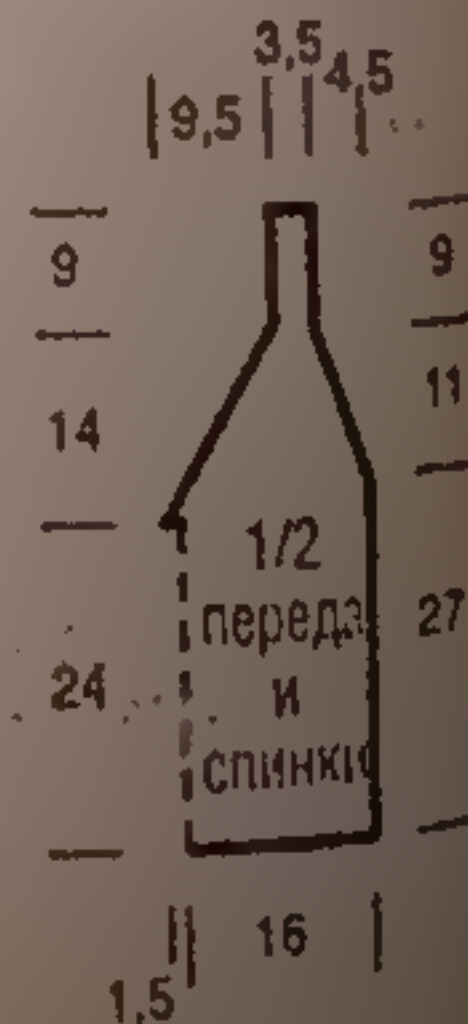
Лицевая гладь: лицевые р. - лицевые п., изнаночные р. - изнаночные п.

Изнаночная гладь: лицевые р. - изнаночные п., изнаночные р. - лицевые п.

Плотность вязания (измерено в слегка растянутом состоянии): 28 п. и 30,5 р. = 10×10 см.

Спинка/перед: набрать 89 п. и вязать основным узором. Через 24 см = 74 р. от наборного края закрыть для V-образного выреза среднюю п. и сначала закончить левую сторону с лицевой стороны. Для планки дополнительно набрать с внутреннего края 4 п. = 48 п. Затем вязать следующим образом: кром., 4 п. лиц. глади, 2 п. изн. глади, 40 п. основного узора, кром. Для скоса убавить с внутреннего края в каждом 6-м р. 5 х по 4 п., для этого провязать с 7-й по 11-ю п. вместе изн. После этого убавить в каждом 6-м р. 2 х по 3 п., для этого в 1-м убавлении провязать с 7-й по 10-ю п. вместе изн., во 2-м убавлении снять 1 п. как лиц., провязать 3 п. вместе изн. и протянуть эту п. через снятую петлю. Одновременно через 27 см = 82 р. от наборного края убавить для проймы с левой стороны 1 х 4 п., затем убавить в каждом 6-м р. 2 х по 4 п., для этого провязать с 11-й по 7-ю п. от конца вместе изн. Через 38 см = 116 р. от наборного края в работе находятся еще 10 п. Теперь связать для бретели еще 9 см лиц. гладью и затем все петли закрыть. После этого симметрично закончить правую сторону с лицевой стороны.

Сборка: выполнить швы бретелей, боковые швы, прихватить несколькими стежками в 4 местах. Планки выреза наложить друг на друга и сшить короткие стороны.



и тепер
от врем
погово
реходи
я не зн
него др
няя до
нас бр
семью
ше это
тюшка
какой

Бок
это он
лоты с
щение
единен
не сое
создав
христи
влечен
Бог, чт

Доб
болен
неизле
сильно
вается
ходить
держат
ворить
храме
по теле

Ваш
отсюда
тяжело
щение)

Про

17.

Стр
царицы
сия, вел
Марии

18.

ного Се

19.

20.

це.

21.

Разговор с прихожанами

На вопросы отвечает
настоятель храма Покрова Пресвятой Богородицы
в Измайлово протоиерей Владимир БУШУЕВ.

Создавайте семью на основе единства христианского духа

Мы с мужем сильно поссорились, и теперь он не живет дома, но время от времени ночует. На все попытки поговорить с ним серьезно он переходит на «смешки» и отговорки, и я не знаю, где он живет, есть ли у него другая семья. У нас шестилетняя дочь, муж говорит, что не хочет нас бросать, но и не возвращается в семью. Что мне делать: нести дальше этот крест или разводиться? Батюшка, посоветуйте, как мне быть, какой иконе молиться?

Светлана.

Боюсь, что вы ему безразличны, это он прячет за «смешками». Теплоты семейной не вернуть. Возвращение на жилплощадь не решит соединение сердец. Чувство к дочери не соединит его с вами. Надо было создавать семью на основе единства христианского духа, а не на простом влечении друг к другу. Впрочем, дай Бог, чтобы я ошибся.

Остается только молиться

Добрый день, батюшка! Тяжело болен приятель, похоже, заболевание неизлечимо. В последние дни очень сильно сдал. От операции отказывается, говорит, что будет только ходить в храм. Подскажите, как поддержать его, как себя вести, о чем говорить. При последней встрече в храме он просто кивнул и отвернулся, по телефону общаемся, но недолго.

Сергий.

Ваш друг, возможно, в отчаянии, отсюда подавленность. Поэтому ему тяжело общение и не надо его (общение) навязывать. Отвергать вра-

чебную помощь никак нельзя, но если она действительно бессильна, то положение вашего друга очень тяжело. Ему надо пособороваться, в молитве дать Богу обет к лучшему изменить свою жизнь, если Богу будет угодно дать ему еще время жизни. Вам остается за него молиться.

Ни за какие оплошности не лишайте детей любви

Дочь семи лет начала воровать деньги. Водили ее в церковь, но все равно переживаем. У нас приличная семья, для нас это большое горе. Скажите, что делать.

Елена.

Советовать за глаза очень сложно. Однако не драматизируйте, не срывайтесь в ругань и упреки. Лучше с любовью: «Доченька, родная...» и прочее, что подскажет сердце. Ни за какие оплошности не лишайте ее любви.

Суеверие: соблазнительнее веры

Здравствуй, отец Владимир.

Подскажите, где заканчивается истинная вера и начинается суеверие? Как отличить суеверие и почему оно так устойчиво?

Наталья.

Вера есть подвиг от слова «двигаться», а в вере совершенствоваться всей духовной и психофизической природе человека. Вера есть доверие Личности - Создателю, Отцу Небесному, Его учению и заповедям жизни. Суеверие, то есть суетная вера, есть доверие каким-то совпадениям, фетишам. В суеверии нет совершенствования, но оно гораздо проще, чем и соблазняет.

Каждый выбирает между добром и злом

Есть ли в Библии понятие судьбы, как всего того, что дает Бог? Если есть, тогда почему существует разделение на плохие дела и хорошие? Не является ли это разделение чисто человеческим понятием, не имеющим никакого смысла на духовном уровне? Ведь все, что человек ни делает, - то от Бога, если, конечно, он дает нам судьбу (а это именно так).

Юрий.

Понятие судьбы вовсе не христианское. Человек - свободная личность, выбирающая между добром и злом, правдой и неправдой. В этой борьбе или неборьбе и создается личность.

Брак разрушается грехом блуда

Мы с мужем обвенчаны, но недавно он ушел к другой. Если он заведет разговор о разводе, то как мне быть с венчанием, дает ли церковь развод?

Наталья.

Венчанный брак разрушается грехом блуда вашего мужа. Какой-либо развод со стороны Церкви неуместен. Если муж возвращается, то брак восстанавливается в случае вашего прощения его измены и его покаяния перед Богом на Исповеди.

Именинники в июле

16. Александр, Анатолий, Демид, Марк.
17. Андрей, Марфа.
18. Анна, Кирилл, Сергей.
19. Антон, Валентин, Иннокентий, Ульяна.
20. Герман, Евдокия.
21. Прокопий.
22. Александр, Кирилл.
23. Антон, Даниил.
24. Ефимия, Ольга, Елена.
25. Арсений, Вероника, Михаил, Федор.
26. Гавриил, Степан.
27. Стефан.
28. Владимир, Василий.
29. Алевтина, Павел, Валентина, Юлия.
30. Леонид, Марина, Маргарита.
31. Емельян.

Православные праздники в июле

17. Прп. Андрея Рублева, иконописца.

Страстотерпцев царя Николая, царицы Александры, царевича Алексия, великих княжен Ольги, Татианы, Марии и Анастасии.

18. Обретение мощей преподобного Сергия Радонежского.

19. Собор Радонежских святых.

20. Неделя 5-я по Пятидесятнице.

21. Казанской иконы Божией

Матери.

24. Равноапостольной великой княгини Ольги, во Святом Крещении Елены.

25. Иконы Божией Матери «Троеручица».

26. Собор Архангела Гавриила.

27. Неделя 6-я по Пятидесятнице.

28. Равноапостольного великого князя Владимира, во Святом Крещении Василия.



Эх, лето красное, ну и где же ты запропастилось? Без солнышка помидоры в открытом грунте гниют, виктория мелкая, не зреет и загнивает, на листьях смородины какая-то плесень, прожорливый враг превращает в желе зеленые гроздочки ягод, лук желтеет. Насекомые не жужжат, не опыляют огурцы, кабачки, баклажаны. Зато для укропа и капусты погодка в самый раз. Для картошки тоже неплохо. А сорнякам и вовсе раздолье. Теплолюбивые овощные растения сникли. Сколько трудов насмарку! Но не опускать же руки из-за дождей и холода. Есть средства, с помощью которых можно спасти урожай.

ГНИЛОЕ ЛЕТО: БОРЬБА ЗА УРОЖАЙ ОБОСТРЯЕТСЯ

Холодными ночами теплолюбивые растения желательно укрывать на ночь лутрасилом, агрилом, газетной бумагой или картонными коробками и вообще желательно натянуть над помидорами, кабачками и тыквами пленчатые тенты, которые днем уберегут растения от холодных ветров и солнечных ожогов.

Приглядитесь внимательно к томатам: если на листьях появились коричневые пятна со слабым белым налетом, а на стеблях бурые удлиненные пятна - это начало картофельной плесени, или фитофтороза. В холодную дождливую погоду опрысните листья и плоды томатов 10%-ным раствором хлористого калия. Почву под томатами опрыскайте бордоской жидкостью. Через 10 дней повторите. Для лучшего роста полейте их марганцевым раствором.

При высокой влажности в теплице пыльца в цветках становится сырой, тяжелой, опыление не происходит. Проветривайте теплицу и не поливайте растения, пока влажность воздуха не снизится.

При первых признаках мучнистой

росы на ягодных кустах надо опрыскать их горячим раствором (50-55 градусов С) кальцинированной соды с добавлением хозяйственного мыла (соответственно 50 и 40 г на 10 л воды). Еще один оригинальный способ избавления от болезней и вредителей смородины - расставьте между кустами горшки с геранью. Гусеницы исчезнут.

Многие садоводы жалуются, что крыжовник нынче измельчал. Еще не поздно поправить положение. Нужно обрезать все мелкие, слабо развитые, водянистые побеги. Можно даже удалять часть ягод, чтобы остальные богаче вызрели.

Хорошее оружие борьбы с насекомыми - отвары картофельной и помидорной ботвы, чесночный отвар. Не пренебрегайте и новейшими химическими средствами. Например, таблетка «ФАС садовый» уничтожает не только колорадского жука, а более 30 видов вредителей и их личинок. При этом препарат не накапливается в растениях и почве, безвреден для человека. Таким же эффектом обладают препараты «Фенаксин» и «Дельтацид». Единственное, четко следуйте инструкции.

Продолжительные дожди вымывают из почвы азот и калий и другие жизненно необходимые растениям элементы питания - в результате листья желтеют, плоды получают уродливой формы.

Поэтому растения нужно подкормить.

- Минеральными удобрениями типа «Универсал», «Исполин», «Кемира-универсал».

- Быструю помощь окажет растениям внекорневое опрыскивание мочевиной (10 г на 10 л воды). Только не переборщите с дозировкой, следуйте инструкции по использованию.

- Налейте в бочку 1 ведро кашицеобразного птичьего помета, добавьте 2 стакана нитрофоски, залейте водой и все перемешайте. Через 3-5 дней раствор готов.

Поливайте по 2 литра на 1 растение раз в день на влажную почву, перед поливом содержимое бочки перемешивайте.

- На бочку взять ведро коровяка, полведра птичьего помета, 1 стакан мочевины, залить водой доверху. Использовать, как указано выше.

- Используйте комплексные минеральные водорастворимые микроудобрения (см. стр. 16).

- Не забывайте о зольных подкормках.

В арсенале садовода должны быть такие антистрессовые препараты, как «Завязь», «Эпин» и гумат натрия.

О том, как распознавать болезни растений, как лечить, как избавляться от вредных насекомых, а также злостных сорняков, газета «НЖС» писала в N 9 и 10.

Равнение на ЛУНУ

- 16, 17, 18 июля - Луна в знаке Рыб. Не рекомендуется выпалывать корнеплоды - сейчас они слишком водянисты. Собранные овощи и зелень не подлежат длительному хранению. Рубка леса на стройматериалы и сбор лекарственных трав также не рекомендуется из-за повышенной влажности знака. Вносят удобрения. Подсевают кресс-салат, редис.

- 19, 20 июля до 15 часов - Луна в знаке Овна. Овен пригоден для борьбы с вредителями, сбора плодов. Перья репчатого лука пригибают, чтобы наливалась луковица. Начинается подготовка почвы к озимому севу.

г. Чебоксары,
ул. Гузовского, 28.

Магазин «ПРИРОДА»

Средства

борьбы с вредителями
и болезнями растений

ОПТОМ И В РОЗНИЦУ
ВСЕРЬЕЗ И НАДОЛГО

Товар сертифицирован

Магазин «ВАШ САД»

г. Чебоксары,
Эгерский бульвар, 47.

Как справиться с колорадским жуком

Родина жука - Скалистые горы на западе США, штат Колорадо, где растет дикий картофель - предок всех современных сортов второго хлеба. Вначале жук поедая листья только дикого картофеля, но, как это часто бывает в природе, вскоре он приохотился и к культурному виду, распространяясь по территории страны. К 70-м годам XIX-го века жук добрался до атлантического побережья США, в начале XX-го века он переплыл океан и оказался в Европе, где поначалу люди отражали его атаки, уничтожая почти полностью. Но он оказался непобедимым: с 1922 по 1940 год жук завоевал Францию, Германию, Чехословакию, Польшу и запад СССР.

После войны с реализацией плана Маршалла, в соответствии с которым в Европу хлынула продовольственная помощь, в том числе огромные массы картофеля, жук покорила Европу окончательно и появился в средней полосе СССР. Ныне он уже превосходно чувствует себя и за Уралом. Везде его проклинают и ведут не очень успешную борьбу.

Сам жук и его личинки поедают только листья картофельной ботвы, обгладывая их начисто, оставляя лишь «сухожилия». Каждый жук за месяц съедает более 4 г листовой массы, личинка - 1 г. Самка откладывает 500-700 яиц, и если условия будут для размножения благоприятны, то ее потомство во втором поколении может достичь численности в 250 тысяч жуков! Арифметика свидетельствует, что они могут за месяц съесть (без учета аппетита личинок) до 1 тонны зеленой массы листы картофеля, то есть всю посадку среднего деревенского огорода, если не больше, оставив хозяина огорода ни с чем.

Зимуют жуки в земле. С появлением ботвы выползают наружу, ла-

комятся листьями и через месяц, где-то в июле, начинают откладывать яйца, одновременно занимаясь перелетами на десятки километров со скоростью до 8 км в час. Яйца откладываются на нижней стороне листа по 25-30 штук в кучке, через 2-3 недели из них вылупляются личинки и зарываются в землю для окукливания. За год жук успевает произвести 2-3 поколения.

Просто поразительно: в природе существует около 600 врагов этого злостного вредителя, но ни один из них не смог прижиться в наших краях. Наблюдения показывают, что жуком брезгуют и лягушки, и птицы - он им противен.

Самый доступный способ борьбы - сбор жуков вручную в посудину, желательно с керосином. Но эта трудоемкая работа часто оказывается малоэффективной. Поэтому не стоит пренебрегать химическими средствами. Один из лучших современных препаратов - популярная таблетка «Фас» (одной штуки хватает на 10 л). Она отлично растворяется в воде, и в результате получается прозрачный раствор нежно-голубого цвета. «Фас» действует 3-4 недели, поэтому не нужны частые обработки участков, в почве и на растениях этот препарат не накапливается.

В печати появились сообщения, что выведен методом генной инженерии сорт картофеля, который сам уничтожает съевшего кусочек листа вредителя. Пока нашим огородникам и крупным хозяйствам приобрести этот замечательный сорт почти невозможно, поэтому в ходу будут более доступные и дешевые средства. Так что посещайте специальные магазины.

В июне начали появляться ростки посаженного в грядки картофеля, а вместе с ними у хозяев дач и огородов возникла постоянная забота - борьба с колорадским жуком.



Делимся опытом

Как бороться с кротами на участке?

Я нашел способ, который позволял мне за 20-40 минут выловить крота на участке. Выяснилось, что крот не любит в своем хозяйстве сквозняков. Я нахожу его подземный ход, откапываю его и делаю выход на поверхность земли. Примерно в метре от этого выхода нахожу продолжение этого же хода и выкапываю небольшую ямку. Устанавливаю капкан и присыпаю его землей, т. е. аккуратно маскирую. Цепь от капкана закрепляю на поверхности, ямку закрываю листом фанеры и засыпаю землей. Таким образом, я создаю сквозняк в его хозяйстве. Это приводит крота буквально в бешенство. Где бы он ни был на участке, он тут же мчится к отверстию, чтобы его замуровать. Ему обязательно придется встретиться с капканом. Остается только минут через 20-30 откопать фанеру и вытащить капкан и его жертву. На своем участке таким образом я в течение 10 дней вытаскивал по 1-3 крота ежедневно. Потом они, по-видимому, строем ушли с моего участка.

Юрий Михайлович.

Закопайте несколько бутылок из-под шампанского горлышком вверх в разных местах сада. Горлышко должно выступать над поверхностью земли на 2-3 см. Ветер будет «выть» в бутылках, и кроты просто уйдут. Просто и некровадно.

М. Сидоров.

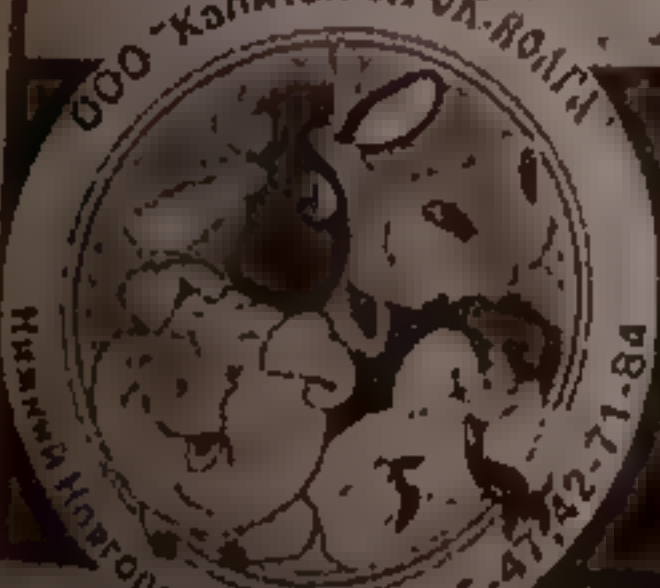
Можно бороться регулярной перекопкой.

Геннадий.

Присылайте ваши огородные советы или вопросы по адресу: 428034, г. Чебоксары-34, а/я 103. Редакция газеты «НЖС».

ООО «Капитал-ПРОК-ВОТГА»

официальный представитель ОАО «Капитал-ПРОК» в Н.Новгороде
ул. Героя Самочкина, 29/2. E-mail: kapprok@mts-nn.ru



Консультации по препаратам для сада и огорода:

- «ФАС» (от колорадского жука, тли, белянки, плодовой жорки и др.)
- «Фенаксин» (от медведки) и др.
- Натуральные и минеральные удобрения

по тел.: (8312) 42-55-47, 42-71-84.

Наш партнер в г. Чебоксары

ООО «ВАШ САД» Эгерский бульвар, 47.

Комплексные микроудобрения

Агат-25К (текучая паста). Действующее вещество - инактивированные бактерии и продукты их метаболизма. Увеличивает всхожесть семян, усиливает развитие корневой системы, улучшает качество продукции.

Агрикола. Ускоряет рост, улучшает товарные качества растений за счет сбалансированного питания и активного влияния на фотосинтез. Увеличивает урожай. Экологически чистый препарат. Не содержит солей тяжелых металлов, хлора. Препятствует поступлению нитратов. Для каждого вида растения существует своя Агрикола, состав которой учитывает потребности в микроэлементах той или иной культуры.

Байкал ЭМ-1. Биопрепарат нового поколения на основе эффективных почвенных микроорганизмов. Восстанавливает плодородие почвы, способствует ферментации органики, резко снижает содержание токсичных элементов. Преобразует органические отходы в эффективное удобрение в виде компоста. Ускоряет рост растений, созревание плодов, значительно повышает урожайность, улучшает вкусовые качества продукции, повышает ее оздоровительные свойства, увеличивает сроки хранения плодов в естественном виде.

Гуминовые удобрения линии ГУМИ предназначены для питания, иммунизации, стимулирования роста и развития растений, а также для повышения плодородия и улучшения структуры почвы.

ГУМИ-ОМИ - мягкое органо-минеральное удобрение на основе обогащенного ферментированного куриного помета, идеально сбалансированного по органическим, гуминовым, минеральным веществам и микроэлементам.

ГУМИ-20 - биоактивированное гуминовое удобрение. Обогащенный микроэлементами жидкий концентрат. Обладает антистрессовым и ростостимулирующим эффектом - витамин для растений.

ГУМИ-30 - универсал. Биоактивированное гуминовое удобрение (паста).

Идеал. Натуральное удобрение на основе биогумуса - ферментированных жидких фракций продуктов жизнедеятельности и переработки калифорнийских червей. Полный набор питательных веществ и стимуляторов роста. Повышает урожайность и предупреждает болезни растений.

Микроудобрения + = ВЫСОКИЙ

Растения, как и люди, требуют сбалансированной диеты. Основные питательные вещества - азотные, калийные и фосфорные макроудобрения. Важны и микроэлементы - железо, марганец, цинк, медь, магний и т.п. В комплексном микроудобрении все это находится в легкоусвояемой растворимой форме в оптимальных соотношениях.

Применение микроудобрения способствует существенному повышению урожайности, улучшению качества ягод и плодов и предупреждению заболеваний растений.

Новое поколение удобрений создается на основе природных компонентов. Насыщенные макро- и микроэлементами, они тем не менее далеки от «химии» в голом виде - экологически чистые и безопасные для окружающей среды.

Новый Идеал. Натуральное удобрение с усиленным защитным эффектом, обладает всеми свойствами «Идеала», защищает растения от таких опасных болезней, как ризоктониоз, фитофтороз, парша, всех видов гнилей, черной ножки, антрактоза и др.

Кемира-Люкс (Финляндия). Сбалансированное соотношение микро- и макроэлементов. Изготовлен из чистого сырья, не содержит хлора и тяжелых металлов.

Микрасса. Сокращает период всхожести семян, вегетации овощных, плодово-ягодных, цветочных культур, картофеля и газонов. Снижает уровень заболеваемости и вредное воздействие неблагоприятных факторов внешней среды. При улучшении качества готовой продукции урожайность увеличивается на 10-15%.

Сульфат магния. Усиливает цветение, повышает урожайность, увеличивает содержание витаминов в плодах. Магний стимулирует поступление фосфора из почвы и его усвоение растениями; повышает за-

щитные реакции. Усиливает цветение цветочных культур, увеличивает урожайность, способствует повышению содержания крахмала в картофеле, витаминов в овощах, а также всхожести семян.

Борная кислота. Препарат содержит микроэлемент бор, необходимый растениям в течение всего вегетационного периода. Способствует увеличению содержания сахара, витамина С и каротина в плодах, повышает урожайность.

Сульфат цинка. Микроэлемент цинк необходим растениям в течение всей жизни, особенно в начале их развития и в период плодоношения. При недостатке цинка у растений наблюдается мелколистность (розеточность), на пораженных ветках нет плодов или они мелкие, неправильной формы.

Сударушка. Уникальное сочетание соединений азота и солей микроэлементов - цинка, марганца, кобальта, молибдена, бора для подкормки огородных культур, профилактики болезней и повышения урожайности.

Симптомы нарушения минерального питания

| Симптом нарушения | Что необходимо |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Замедленный рост и изменение окраски листьев | азот |
| Замедленный рост, растение не цветет или бутоны не раскрываются, медленное развитие корней | фосфор |
| Края листьев отмирают, как при ожоге, растение болеет | калий |
| Точки роста корней поражены | кальций |
| Листья становятся мраморными, бледнеют и становятся пестрыми | магний |
| Листья становятся светло-желтыми, рост замедлен | железо |
| Хлороз листьев | марганец |
| Слабое цветение, отмирание точки роста, прекращение роста корней | бор |
| Листья приобретают тусклую или желто-зелен. окраску | молибден |
| Листья мелкие и на них образ-ся светло-зелен. пятна | цинк |
| Растение часто болеет грибковыми заболеваниями | медь |

регуляторы роста урожай



Эффективные регуляторы роста

Бутон (растворимый порошок).

Содержит уникальный комплекс ростовых веществ - натриевых солей гиббереллинов, неорганические соли, основные микроэлементы и соли гуминовых кислот. Повышает устойчивость к заморозкам. Сокращает сроки созревания урожая на 5-7 дней. Увеличивает урожай на 20-30%.

Гетероауксин (таблетки). Служит для улучшения корнеобразования у рассады, луковиц и растений в период вегетации, а также у деревьев и кустарников.

Гумат натрия/калия. Содержит 75-85% калиевых и натриевых солей гуминовых кислот. Легко усваивается растением. Стимулирует развитие всех почвенных микроорганизмов, что способствует интенсивному восстановлению/образованию гумуса в почвах, перегноях и компостах. Все это приводит к росту урожайности на 20-40%, сокращению сроков созревания на 7-10 дней и сохранению/восстановлению плодородия почв. Связывая продукты техногенного загрязнения (соединения ртути, свинца, пестициды, радионуклиды и др.), препятствует их поступлению из почвы в растение и потому используется как очиститель почвы. Экономичен.

Завязь (отдельно для томатов, огурцов, ягодных). Обеспечивает завязывание плодов при неблагоприятных условиях, уменьшает опадание образовавшихся завязей, ускоряет созревание плодов, улучшает их вкусовые качества, повышает урожайность на 15-30 проц.

Новосил. Природный препарат на основе хвои пихты сибирской. Повышает иммунитет и жизнестойкость растений в экстремальных климатических условиях (заморозки, сухая и жаркая погода или прохладная и с затяжными дождями). Обладает мощными фунгицидными свойствами - в 2-4. раза снижает заболеваемость растений фитофторозом, пероноспорозом, черной бактериальной пятнистостью, корневой гнилью и др. Обработка растений "Новосилом" приводит к улучшению качества плодов, а также к уменьше-

Для получения хорошего качественного урожая садоводы активно применяют регуляторы роста. Как правило, эти препараты создаются на основе природных компонентов, что делает их экологически чистыми и безопасными для человека, пчел и млекопитающих. Они не загрязняют почву и грунтовые воды.

Регуляторы многофункциональны. Благодаря их высокой биологической активности в растениях активизируются основные процессы жизнедеятельности. Ускоряется нарастание зеленой массы и корневой системы, в результате чего активнее поглощаются из почвы питательные вещества.

Применение биорегуляторов интенсифицирует обменные процессы в растительной клетке, значительно снижая содержание нитратов, но увеличивая содержание хлорофилла, витаминов, сахаров и других ценных веществ.

Возрастает уровень физиологической самозащиты растений против болезней. Так, при проникновении грибковой инфекции в растительные клетки на начальных этапах происходит активное рубцевание поврежденных точек листового аппарата. Это позволяет уменьшать на 20% объем применения протравителей и фунгицидов.

Под действием регуляторов увеличивается выделение нектара и пыльцевая продуктивность, что особенно актуально для плодообразования в дождливое лето или во влажных теплицах.

Кроме того, регуляторы улучшают гормональный статус растения, их архитектуру, повышают физиологическую стойкость к стрессовым погодным факторам. В обработанных растениях уменьшается содержание тяжелых металлов. Все это приводит к значительному повышению урожайности.

Внесение регуляторов роста растений можно объединить с внесением фунгицидов, инсектицидов и гербицидов.

нию количества нитратов. Собранные урожаи дольше хранятся. Дешевый, экологически чистый препарат. Совершенно безопасен для рыб, птиц, пчел и млекопитающих.

Силк. Повышает энергию прорастания и устойчивость растений к болезням, ускоряет созревание, улучшает качество плодов за счет увеличения сахаров и витаминов. Повышает урожайность.

Урожайный. Действующее вещество - хвойное масло и хлорофилло-каротиновая паста. Стимулирует опыление, что увеличивает урожайность. Повышает устойчивость к неблагоприятным факторам среды и болезням.

Циркон. Получен из растительного сырья. Увеличивает всхожесть и прорастание семян. Снижает степень поражения фитофторозом, паршой, серой гнилью и др. Препятствует накоплению тяжелых металлов. Ускоряет созревание урожая на 5-10 дней. В итоге все это приводит к увеличению урожайности на 35%.

Элин. Имеет природное происхождение. Растения отлично приживаются, становятся устойчивыми к природным катаклизмам и болезням.

Подмерзшие и завядшие растения возрождаются к жизни, а старые кустарники начинают плодоносить. Не опадают завязи, увеличивается плодообразование.

Исключаются ожоги и фитофтороз растений под пленкой. Снижается содержание радионуклеидов, солей тяжелых металлов, нитратов и остаточных количеств пестицидов.

Урожай повышается не менее чем в 1,5 раза, созревает на 2 недели раньше, дольше хранится.

Янтарная кислота. Повышает всхожесть и энергию прорастания семян на 30-50%, также морозо- и засухоустойчивость, сопротивляемость заболеваниям.

Усиливает корнеобразование, увеличивает содержание витаминов и сахара в плодах, повышает урожайность до 40 проц.



Мой муж повесился. Почему? Виновата ли я в этом?

Таня.

На нем была сильная порча, ее надо было снять. Теперь убиваться по мужу сильно не надо. На будущее: будьте внимательнее к людям.

Мой муж пьяница, на этой почве нет взаимопонимания, отношения становятся все хуже. Как ему помочь вылечиться, чтобы он не знал? А, может, развестись?

Елена.

Заколдованный круг: чем больше вы его упрекаете, тем больше он пьет. Но ваш муж не пропащий алкоголик. Измените к нему свое отношение, ему надо помочь. Если нет желания, разводитесь, может, с другой он будет счастливее.

Моей дочери поставили диагноз (...). Можно узнать, есть ли порча?

Людмила.

Припозднились с вопросом. Сильная порча. Снять можно, но 100%-ного улучшения не будет.

Я прожила с любимым человеком 4 года. Я его очень любила, и он меня очень любил. Недавно (4 месяца назад) он неожиданно ушел от меня. Я пыталась выяснить причину его ухода, но на все мои вопросы он отвечал что-то непонятное и глупое. Когда я спросила, есть ли у него кто-то, он ответил: нет. Хочу понять причину. Разве может человек так резко измениться? Еще недавно говорил, что никому меня не отдаст, а тут так неожиданно взял и отказался от меня. Может быть, его приворожили или на нас навели порчу? Пыталась его забыть, но не могу. Мой отец считает, что я опозорила нашу семью тем, что мой любимый ушел от меня. Я в отчаянии. Жизнь потеряла всякий смысл. Что мне делать? Как жить дальше? Смогу ли я его вернуть?

Наташа.

Наговорено на вас, а он оказался податливым на сплетни. Возможно, это сделала подруга. Присмотритесь к окружению. Отец в этой ситуации неправильно поступает: вас надо поддержать. Продолжение отношений не имеет смысла, привораживать его не надо. Можно подлечить вашу ауру, душу вернуть.

Моему сыну три года. И он инвалид по зрению, до сих пор не может разговаривать. Есть ли порча?

Ольга.

Порча была на вас, отразилось на ребенке. Была ссора через мужчину, кого вы видеть не хотели? Негатив надо снять, и с вас тоже.

Кто или что мешает получить квартиру?

Галина.

Вы толчетесь в открытую дверь. Слишком много об этом говорите с окружающими.

Прожили мы с мужем 19 лет. Всякое было в жизни у нас. Он бросил работу и стал ездить на заработки, и я ему стала не нужна, нашел другую. А мне очень его не хватает, трудно поднимать детей, учить и одевать. Я прошу, если можно, вернуть его.

Людмила.

Он нашел женщину энергетически сильнее вас, она притянула его. Сам он слабоват, раньше, вашей энергией подпитывался, теперь ее. Сложно будет его вернуть, от нее сильный приворот. Кроме того, он сам по себе такой - непорядочный, внутренне был готов уйти из семьи. И не понимает, что той женщине он нужен не сам, а его деньги.

Своего родного отца я не видела. Написала ему письмо. Ответит ли он мне? Стоит ли мне жить у дедушки? Нравлюсь ли я Никите и буду ли в этом году дружить с ним?

Светлана.

Не надо забивать себе голову взрослыми вопросами. Живи спокойнее.

Мы с мужем Володей живем 14 лет, детей нет. Он часто стал выпивать и крушить все в доме. А утром сожалеет об этом. Разводиться не хочет. Но как жить дальше?

Татьяна.

Ему надо энергию направить в полезное русло (заведите себе огород, к примеру). Причем он должен это понять и сделать сам, иначе заболит.

Мне скоро 23 года. Все говорят, что я симпатичная, но у меня до сих пор нет близкого друга. Личная жизнь не складывается. Все парни отталкиваются от меня. Может, порча или еще что?

Надежда.

Порча идет через родителей (наводили на них или еще на их родителей). Надо снимать.

Сейчас мне 50 лет. В 23 года я потеряла жениха за 2 недели до свадьбы. Замуж так больше не вышла. Сейчас живем с мамой, очень болят ноги.

Ольга.

Сделали похоронный ритуал (девушка наводила). После смерти жениха у вас с ним установилась сильная некротическая связь. Ноги надо лечить - снимать порчу. Давным-давно надо было это сделать.

У моего племянника почти совсем пропало зрение. Кто и что в этом виноват? Родители?

Ольга.

Идет родовое проклятие. Поэдовато обратились. Снимать порчу можно лишь для того, чтобы не ухудшалось положение.

Мне 26 лет, до сих пор не замужем. Три поколения подряд в роду матери были старые девы. Это «венец безбрачия» или я плачу за старые свои ошибки?

Светлана.

И то, и другое. Ошибки на почве «венца безбрачия». Его можно (и нужно) снять.

Невестка наводила на меня и мою маму порчу. Мама умерла, я заболела белокровием. Как ей отомстить?

Валентина.

Надо снять порчу. Не мстить, простить надо, отпустить зло (потому и болезнь напала). Поставьте свечку

Отвечает на письма читателей

Вот на ваше письмо приходится ждать. А теперь предоставим слово Юлии.

в церкви к празднику и скажите: «Я вас прощаю, отдаю на волю Божию». Бог сам разберется, кого надо наказывать, а кого - нет. А вам нужно думать, как от болезни вылечиться.

Очень надеюсь, что вы мне можете снять с мужа материнскую зависимость, она очень сильно ненавидит и делает все, чтобы разрушить наше семейное счастье.

Наташа.

Вам насыпали на порог, поищите на стене иголку, кусок был отрезан от вашей одежды (футболки?), что-то лежит в подушке, где спите. Найдите все вещи. И у вас, и у сына очень сильная порча (руки-ноги немеют?). Надо порчу снимать.

Можно ли снять приворот? Я сделала глупость, теперь, наверное, от этого страдаю: ни на работу не устроюсь, ни в личной жизни нет счастья.

Ольга.

Облегчение придет через покаяние. Обязательно сходите в церковь, покайтесь в содеянном. (См. подробнее в «НЖС» № 9, июнь, стр.21).

По вашему совету проделала обряд выявления порчи с помощью яйца. У меня разлился желток и были белые нити. Что бы это значило?

Нина.

Это порча. Если желток разлился - родовая порча.

В 1993 году начала встречаться с парнем, с которым мы учились в одном классе. Он до меня 5 лет встречался с девушкой, своей соседкой. Но по каким-то причинам расстались. Он меня любил, готов был свою жизнь отдать. Через полгода мы решили пожениться. Я забеременела. Он радовался этому, но его мать и сестра были категорически против нашего брака. Он учился в университете, а я работала. Однажды утром я вышла из дома и около

калитки увидела отрезанную собачью голову. Я, долго не думая, выкинула ее подальше от дома. У меня с этого времени начал болеть живот, думала, что будет выкидыш. Промучилась 3 дня, и мне соседка сказала, чтобы я взяла эту собачью голову, выкинула куда-нибудь подальше и облила ее чистой водой и еще что-то надо было говорить. Я все это сделала. И у меня действительно боли в животе прошли.

Но через некоторое время я поняла, что теряю своего парня. Он стал ко мне относиться холодно, ушел и приходил редко. Он говорил, что когда меня нет, любит безумно, а когда увидит - ненавидит, терпеть не может. Мы с ним расстались, свадьбы, естественно, не было. Я родила мальчика, по отношению к которому он установил отцовство, но ко мне был так же холоден.

С тех пор прошло 9 лет, сыну 8 лет. А он женился в этом году на другой. За столько лет у меня были другие мужчины, которые предлагали выйти замуж, но по каким-то причинам я отказывалась. Если даже мне мужчина нравится, все равно отказываю. На сегодняшний день я предпочла бы своего же первого, и мне это нужно не для себя, а для ребенка.

Мне уже 31 год и, честно говоря, даже боязно, что жизнь проживу одна. Может, каким-то образом можно мне помочь?

Галина.

У вас сердце болит или же очень сильно нервничаете, переживаете. И ребенок болеет. Вас действительно разлучили. Порча сильная, надо ее снять.

В 10 месяцев отец меня уронил, получила перелом позвоночника, потом перешел в туберкулез кости. Отец добился лечения в санатории, поэтому я - нормальный человек. Когда вернулась домой, кроме меня, было еще 4 детей, потом родился

шестой, я была обузой. Когда получила в 16 лет паспорт, меня отправили в Сибирь к тете. Там я прожила 36 лет. Получила профессию, вышла замуж, родила сына. Замужем была 18 лет, потом муж ушел к другой, так как там родился ребенок. С того времени он как бы забрал с собой мое благополучие, счастье. Замуж не смогла выйти, хотя, шутя, говорю про себя: в меру упитанная, воспитанная и красивая. Но не получается у меня семейная жизнь, и не только у меня, и у сына не все в порядке.

Предоставили мне квартиру на переселение в Б., там не смогла жить, продала. Приобрела в Т. - здесь крошечный ад для меня. Мне пришлось пройти через суд из-за квартиры. Когда, увидев, что дела идут на лад, стали делать всякие пакости под дверь. Я решила продать квартиру: она новая, после ремонта, но ничего не получается. Как вроде меня кто проклял. Я обращалась к парапсихологу, но сдвигов никаких нет. Может, это имеет значение, но мама меня не любила, и при удобном случае, кляла. Я перед тем, как мама заболела, спрашивала у нее: почему ты меня не любишь? Она ответила: «Не знаю, когда тебя нет, переживаю, а увижу - другие чувства». Мне 56 лет, родилась в Белоруссии, работала на Севере. Ждала пенсию, чтобы отдыхать, наслаждаться, а выходит, что только маюсь. Здоровье уже не то, но я держу себя в рамках. У меня по России родственников нет, только сын со своей семьей. Найти кого, что б помог, не могу. Обращалась в церковь, батюшка мне сказал: «Молись, дочь». Извините, но Т. церкви я не верю, дело в том, что священники не уживаются. Судить их я не имею права. Но когда бываю у родственников на Украине - я бываю в храмах. Прошу, помогите.

С уважением, **Галина.**

Надо снять порчу с себя, как было написано в «НЖС» № 8, стр.18. Хорошо, что ходили к парапсихологу, иначе бы, образно говоря, лежали. Квартиру через некоторое время вы продадите удачно. То, что сейчас не можете этого сделать, даже, в денежном плане, к лучшему. И не надо сгущать краски.

Порчу наводили на квартиру, снимите ее. В течение 7 дней жгите свечи, ставьте на порог по 1 свече. Окропляйте квартиру: 3 щепотки соли в святую воду.

Молиться надо чаще. Псалтирь, Евангелие, другие духовные книги читайте.

В определении вещих снов лучше пойти «от обратного», то есть выяснить, какие сны не могут быть вещими ни при каких условиях.

Прежде всего это сны на полный или на пустой желудок. Голодному снится еда, а переевшему - кошмары. Поэтому вещий сон наиболее вероятен тогда, когда желудок уже не влияет на сновидения, то есть где-то через два часа после еды.

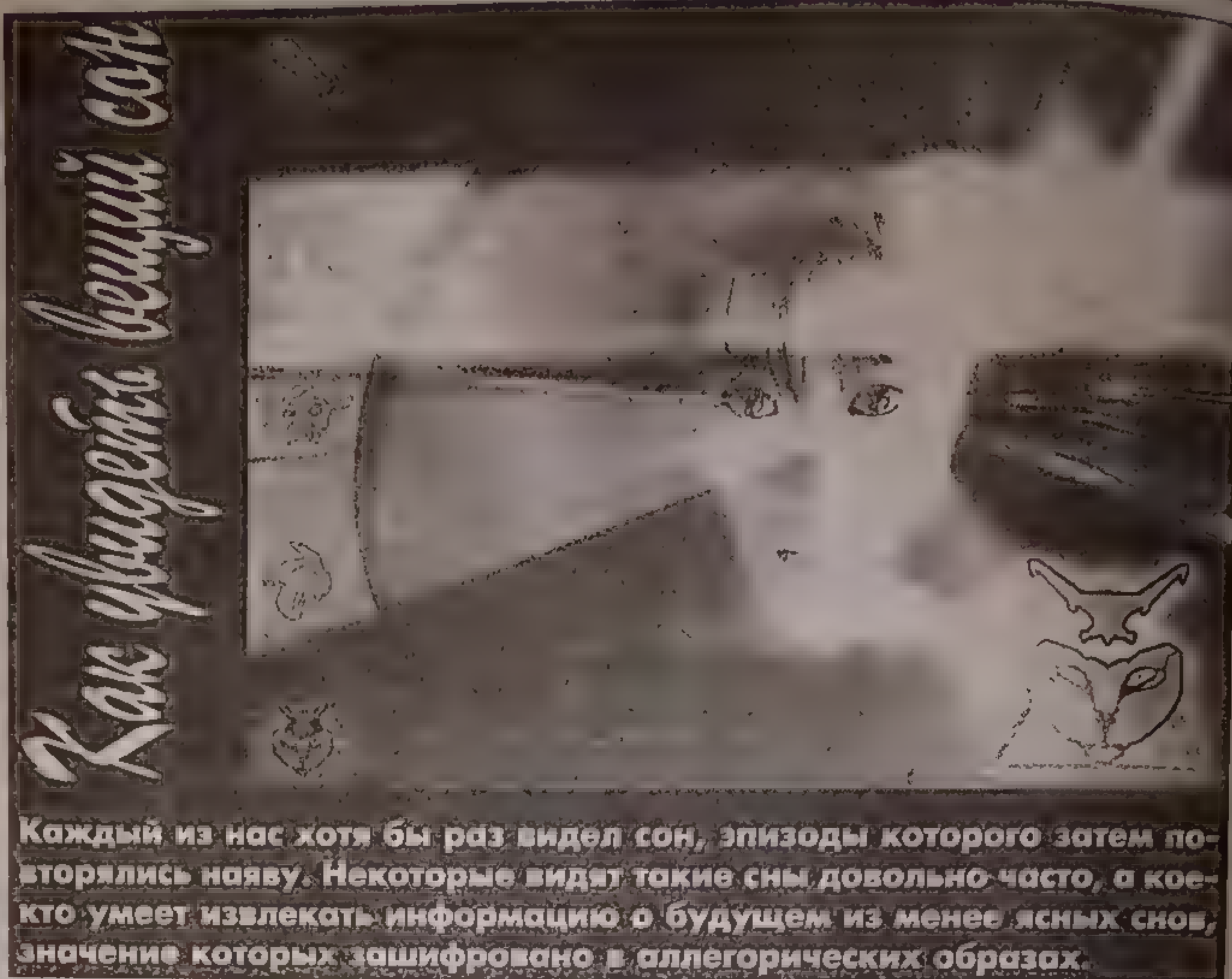
Невелика вероятность увидеть вещий сон и у тех, кто перед сном употребил алкоголь, наркотик или снотворное. Впрочем, некоторые исключают из ряда наркотиков марихуану и гашиш, а другие, напротив, включают в этот ряд также чай, кофе и табак. Общий принцип здесь таков: если хочешь увидеть вещий сон - попытайся обойтись без психоактивных веществ. Курение табака допустимо лишь в тех случаях, когда без него никак невозможно заснуть.

Сильно искажают содержание снов любые острые соматические расстройства (боли в разных областях тела, головная боль, высокая температура и т.п.). Аналогичное воздействие оказывает длительное половое воздержание (естественно, при наличии потребности). То, что снится в таких состояниях, как правило, начисто лишено предсказательного смысла. Зато содержание этих снов легко и просто предсказать, поскольку они прямо проистекают из нужд и потребностей тела.

Пагубно влияют на содержание сновидений духота, жара или холод, искусственный свет, резкие звуки и запахи. Они также способны навязать сновидению свой сюжет, который исказит или сотрет все предсказательные компоненты.

Вывод прост: вещие сны - это здоровые сны. Кстати, различные «виртуальные наркотики» (книги, кино, живопись, компьютерные игры) способны влиять лишь на форму снов, но не на их содержание. То же относится и к монотонным шумам, легкой и тихой музыке без текста и привычному звуку будильника.

Многие толкователи считают, что самую точную предсказательную информацию содержат в себе сны, приходящие перед рассветом. Более ранние сны могут отражать желания и заботы прошедшего дня или различные физиологические процессы; но сон, возникающий на пороге дня и ночи (или последний сон, увиденный за ночь) заслуживает наиболее тщательного рассмотрения.



Каждый из нас хотя бы раз видел сон, эпизоды которого затем повторялись наяву. Некоторые видят такие сны довольно часто, а кто-то умеет извлекать информацию о будущем из менее ясных снов, значение которых зашифровано в аллегорических образах.

Что же касается дней и ночей, в которые наиболее высока вероятность увидеть вещий сон, то еще с античных времен существует теория о том, что предсказательная точность снов напрямую связана с фазами Луны. Ниже приводится список ночей (начиная с новолуния), взятый из старинного русского «Сонника»:

1. Сон справедливый, означает благополучие.
2. Сон скоро сбудется; и притом в радостном приключении.
3. Не беспокойтесь, сон пустой и ничего не значит.
4. Сон не сбудется.
5. Сон в самой точности сбудется.
6. Этот сон справедлив.
7. Сон не скоро сбудется.
8. Берегитесь, чтобы чего худого не случилось.
9. Остерегайтесь плохих случаев.
10. Сон скоро сбудется.
11. События этого сна надо наблюдать внимательно на третий день.
12. Сон сбудется на седьмой день.
13. Что снилось, в десятый день случится.
14. Что снилось, скоро сбудется.
15. Что снилось, весьма скоро скажется.
16. Исполнение этого сна очень скоро последует.
17. Этот сон скоро объявится и на девятнадцатый день обязательно сбудется.
18. Сон исполнится на двадцатый день.
19. Сон справедлив и откроется через восемь дней.
20. Сон предвещает благополучие.
21. Сон очень точен.
22. Что снилось, ничему не бывать.
23. Хотя снилось, и много, но все пустое.
24. Что снилось, сбудется через двенадцать дней.
25. Сон пустой и ничего не предвещает.
26. Сон сбудется в двадцать четыре дня.
27. Эти сны неопасны.
28. Хотя и много во сне приснилось, но ничему не бывать.
29. Исполнения сна надо ожидать в двадцать четыре дня.
30. Сон ничего не значит.

Напомним, что дни от новолуния удобно считать по отрывному календарю, где указываются фазы Луны. Известно также, что воскресный или праздничный сон либо сбудется до обеда, либо не сбудется вовсе; а наиболее точно сбываются сны, приснившиеся в ночь на вторник, четверг и пятницу.

Вещий сон, получаемый при соблюдении этих условий, обычно бывает «ясным», то есть недвусмысленно указывающим на предстоящие события. Сновидящий полностью осознает, что видит сон; во сне ему является некий персонаж (Бог, святой, исторический или культурный деятель, отец, мать, мудрый старец), который сообщает ему ответ на его вопрос. Такие сны не нуждаются в толковании: их можно понимать дословно и так же дословно выполнять все их указания.

Закажи сон

Ясный сон можно вызвать намеренно, если заснуть в нужное время в нужном месте и в соответствующем состоянии.

Если вы умеете запоминать сны, вы можете попросить их помочь вам в решении какой-нибудь проблемы. Выберите такую ночь, когда вы не будете чересчур уставшими или перенапряженными, а наутро будете иметь время, чтобы вспомнить сны. Не перегревайтесь и не пейте. Вечером попытайтесь вспомнить все, что с вами произошло за день. Подумайте о том, что вы делали, и о том, что задело ваши чувства. Запишите основные события: потом они помогут вам понять сон.

Теперь задумайтесь о вашей проблеме. Рассмотрите ее со всех сторон. Прочувствуйте ее. Составьте краткий список ее действующих лиц; напишите, что вы хотите, от чего можете отказаться и в чем состоит проблема. И, наконец, напишите несколько слов о том, какого рода информация вам необходима.

Перед тем как отойти ко сну, перечитайте свои записи вслух - как

колыбельную или молитву. Если ваш ум все еще беспокоен или встревожен - подождите, пока тревога утихнет.

Как только вы проснетесь, - будь то днем или ночью, - сразу же сделайте записи. Не ограничивайтесь одними лишь сновидениями - опишите все, что движется через ваш ум: мысли, чувства, воспоминания, идеи. Помните, что ответ может прийти к вам и в виде четкой идеи, и как внезапное видение, и даже как песня, которая звучит в вашей голове. Но если вы все-таки видели сон - уделите основное внимание ему. Вещий сон должен быть чрезвычайно ясным. Если ясности было недостаточно - выждите несколько часов, а потом попытайтесь записать то, что останется в памяти.

Затем постарайтесь понять свой сон. Рассмотрите его в связи с вашими вчерашними чувствами или по ассоциации с вашей проблемой.



Когда вы проникнете в образы сна, вы без труда увидите его связь с реальностью. Если же вы не обнаружите никакой связи - значит, сон указывает вам совершенно новое направление деятельности.

Бал - к болезни.

Баня - войти - безнадёжность; выйти - удовольствие; видеть женщину в бане - огорчения, болезнь; мужчину - бедность.

Башня или **ворота** - препятствие.

Вода - хлынула из-под пола - тайные враги, препятствия. Туман - неизвестность, нерешительность.

Волк - враг.

Волны - скорая неожиданная дорога.

Вор - поклонник.

Гнездо - обручение, женитьба; с птицами - большая прибыль.

Гроб - успех в делах.

Грязь - если пристала - к болезни.

Дождь - потеря времени; **промокнуть** - болезнь.

Замок - исполнение желаний.

Кладбище - длинная жизнь.

Звезды - яркие - много счастья, верная любовь. **Луна** - новая - большая прибыль, полная (для девицы) - сватовство.

Земля - покрытая зеленью или мхом - богатая женитьба; **копать** - к скорым похоронам; **лежать на земле** - мелкие неприятности.

Зима - не в сезон - улучшение денежных дел; **сильный мороз** - злая жена.

Клетка - птицы в клетке - удачная любовь; **пустая** - измена.

Кольцо - предложение, связь, потерять - развод.

Кошка - соперница.

Кровать - лежать в кровати - успех, удача; **пустая** - смерть знакомого.

Тайный язык сновидений

Разгадывая сны, можно полагаться на свою способность предвидения, но можно воспользоваться опытом, накопленным человечеством.

Крыса - горе.

Лев - богатство.

Лестница (лифт) - подниматься - подъем в жизни, успех; опускаться - неудача; **ступени сломанные** - враги, недоброжелатели.

Мех, шуба - большая ссора.

Могила - копать могилу - потеря по своей вине; лежать в могиле - к богатству.

Монастырь (храм) - благополучие.

Море - идти по берегу - дорога; смотреть на море - вести издалека;

плавать на пароходе - важные перемены.

Нос - большой - покровительство, богатство; хватать за нос - успех в любви.

Нырять - рискованное дело, скорое искушение.

Парик - обман.

Песок - богатство; идти по песку - встреча с другом.

Плащ - наследство.

Пожар - радость.

Покойник - перемена погоды.

Похороны - благополучный исход; к свадьбе; тебя хоронят - долгая жизнь; покойник живой - приглашение на свадьбу.

Преисподняя - пирушка.

Пыль - обман; кто-то упал в пыль - к смерти.

Рана с кровью - потеря мужа.

Руки - волосатые - успех в делах и деньгах.

Ручей - перемена места в жизни, радость.

Снег - любовное свидание.

Таракан - богатый посетитель.

Церковь (молиться) - счастье во всех делах.

Щенок - подарок.

ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ с горчицей



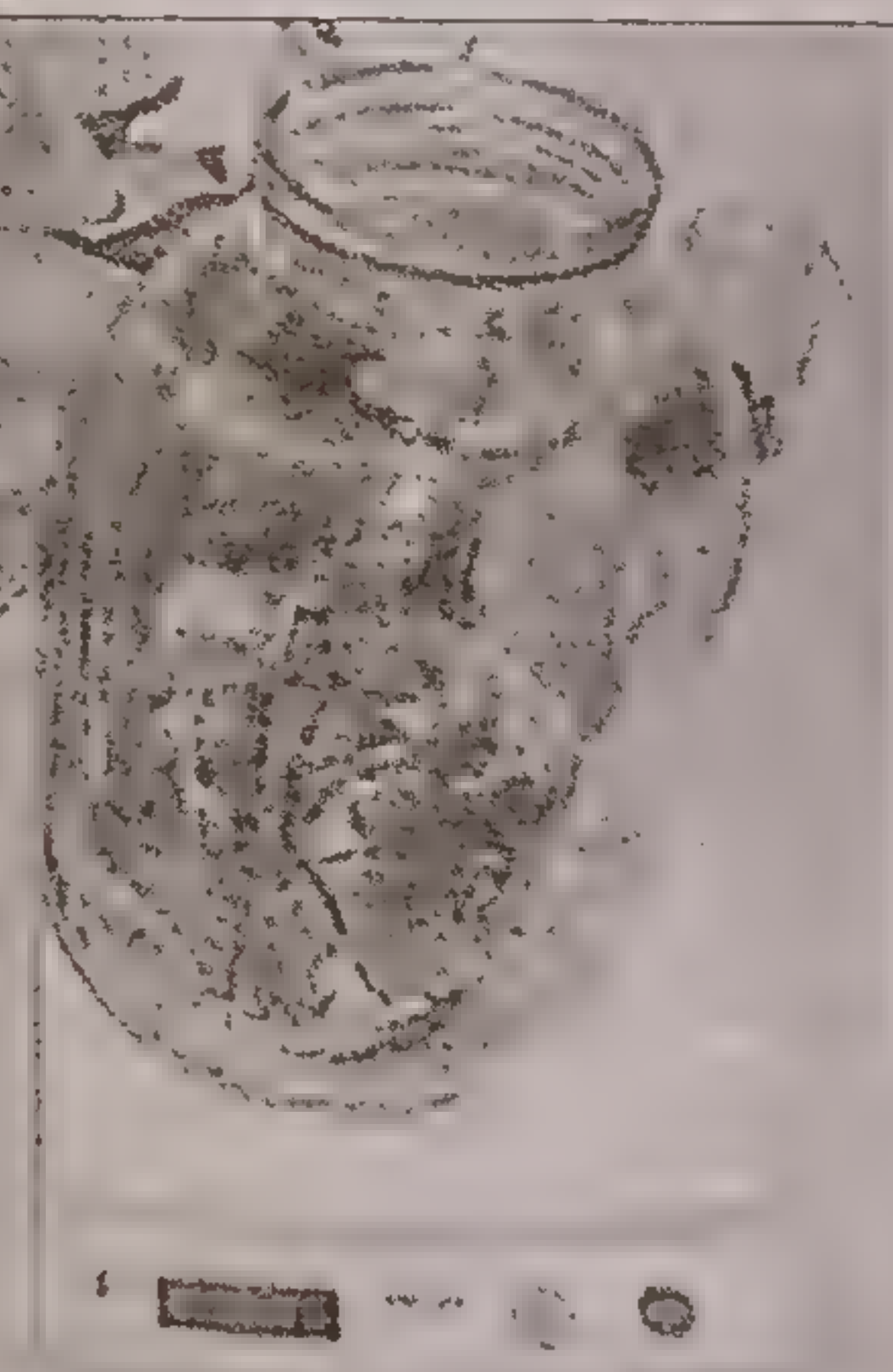
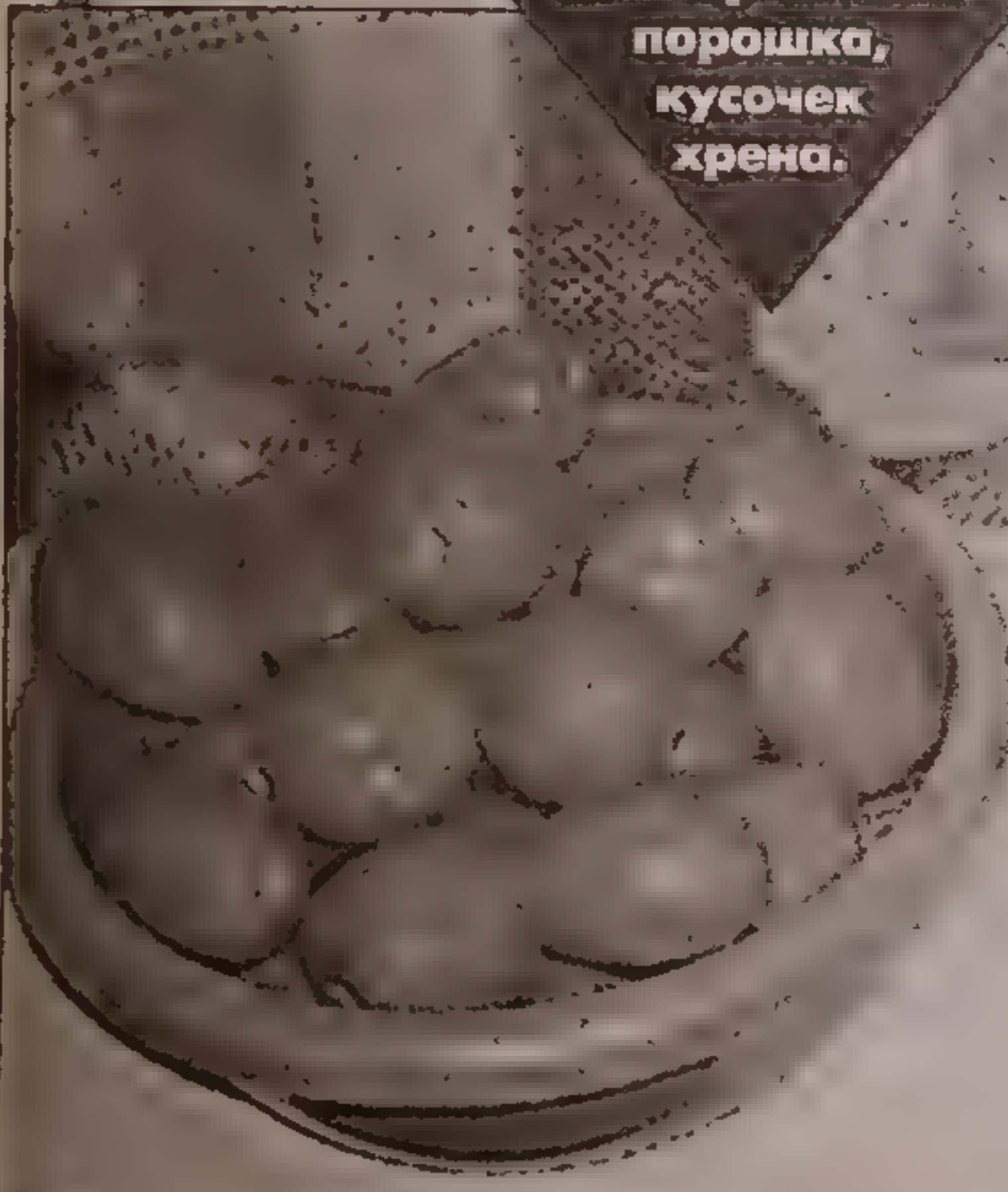
В нашей семье очень любят соленые помидоры. В этот раз я решила сделать их по новому рецепту - с добавлением горчицы.

Помидоры получились острые и ядреные, похожие на квашенные в дубовой бочке.

Присутствие легкого горчичного запаха потрясающе улучшает вкус рассола и помидоров.

СОСТАВ

Помидоры на 3-литровую банку, 60 г соли, 7-10 горошин черного перца, 5-7 горошин душистого перца, 6 лавровых листиков, 3-4 зубчика чеснока, 1 большая веточка свежего или 7-9 г сухого укропа, 20 г горчичного порошка, кусочек хрена.



ЛИРИЧЕСКОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

Учительница спрашивает Вовочку:

- Что экспортирует в нашу страну Индия?
- Не знаю...
- Ну подумай, вспомни, что вы всей семьей пьете по утрам?
- Что, неужели рассол?!!

На дно банки уложить специи.

Помидоры вымыть, наколоть в нескольких местах вилкой и плотно уложить в банку.

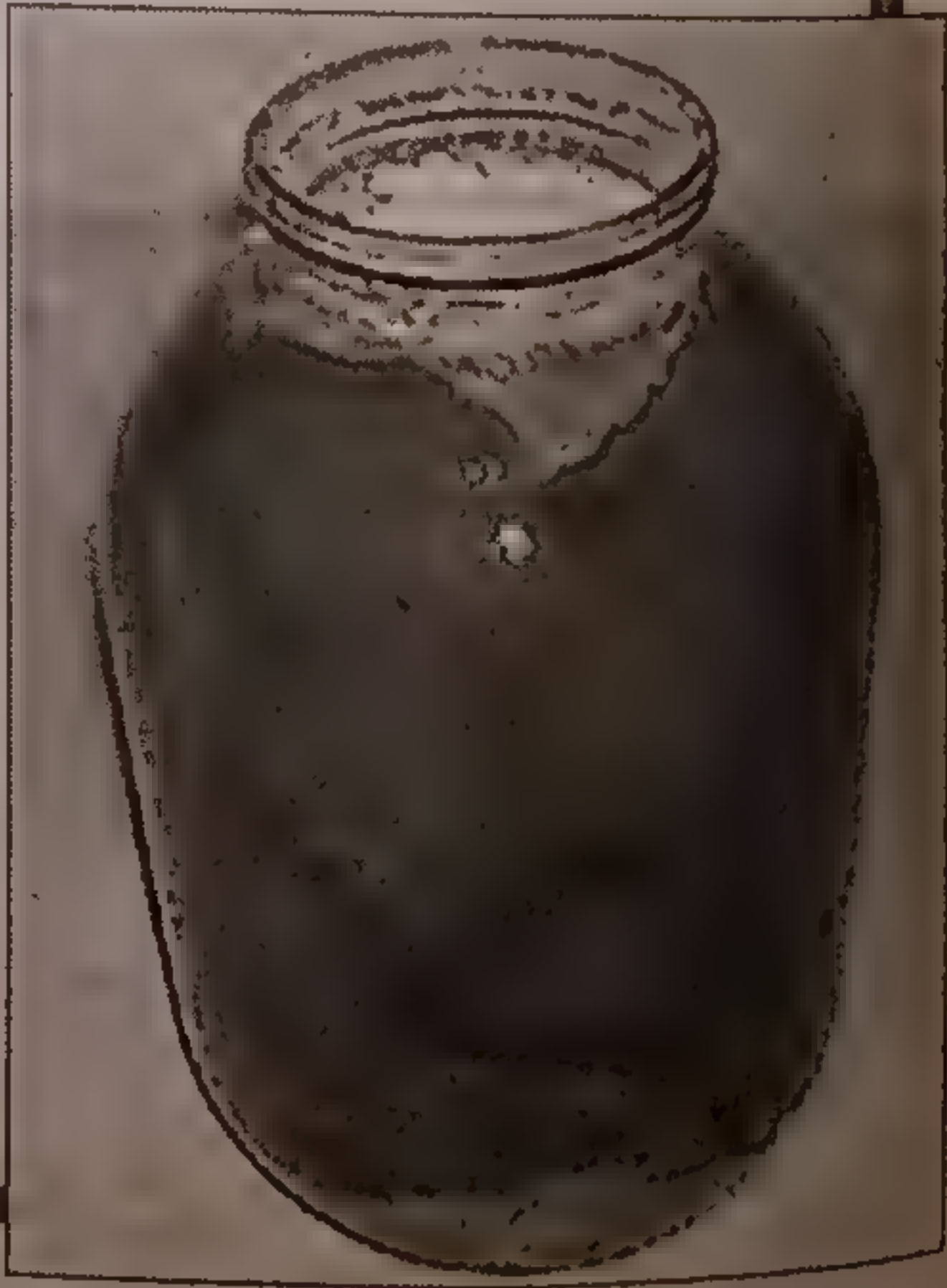
В 1 литре кипяченой воды комнатной температуры развести соль и залить рассол в банку с помидорами.

На помидоры положить обваренную белую хлопчатобумажную тряпочку и на нее насыпать столовую ложку горчичного порошка. Это делается для того, чтобы сверху не начала образовываться плесень.

Банку, не закрывая крышкой, оставить при комнатной температуре на 1-2 недели.

По прошествии этого времени закрыть полиэтиленовой крышкой и убрать в холодильник для окончательного дозревания.

Готовность через 2-4 недели.



Чтобы получилась книжка с рецептами, которой будет удобно пользоваться на кухне, сделайте следующее.

Аккуратно разрежьте ножницами страницу по трем линиям отреза, затем сложите получившиеся страницы по линии сгиба и вложите их друг в друга так, чтобы получилась книжка с титульной обложкой.

Страницы по линии сгиба прошейте ниткой и подравняйте ножницами края.

Солёные огурцы

Огурцы замочить в холодной воде на сутки.

На дно стерилизованной банки уложить: 4-5 листиков смородины, 4-5 листиков вишни, 1 лист хрена, 4-5 долек очищенного чеснока, 1 веточка укропа. Доверху заложить огурцами.

Отдельно приготовить рассол: на 10 литров воды положить 2 стакана соли, 1 стакан сахара, 20 шт. гвоздики, 20 шт. перца горошком, 5-6 шт. коры корицы. Вскипятить и поварить 5-7 минут (на 3-литр. банку приходится 1,5 л рассола).

Залить в банки с огурцами горячий рассол и стерилизовать 5 мин.

Перед укупориванием влить по 1 ст. л. уксусной эссенции на банку.

Капуста по-армянски

Небольшие вилки капусты разделить на 4-6 частей (вместе с кочерыжкой) и уложить на дно кастрюли.

Переложить нарезанными ломтиками морковью и свеклой, дольками чеснока, кусочками горького перца (количество овощей не принципиально).

Залить холодной соленой водой из расчета на 1 литр воды - 1 ст. ложка с верхом соли.

Положить сверху гнет и поставить в холодное место. Пробовать можно через 3-5 дней.

Солёные стрелки чеснока

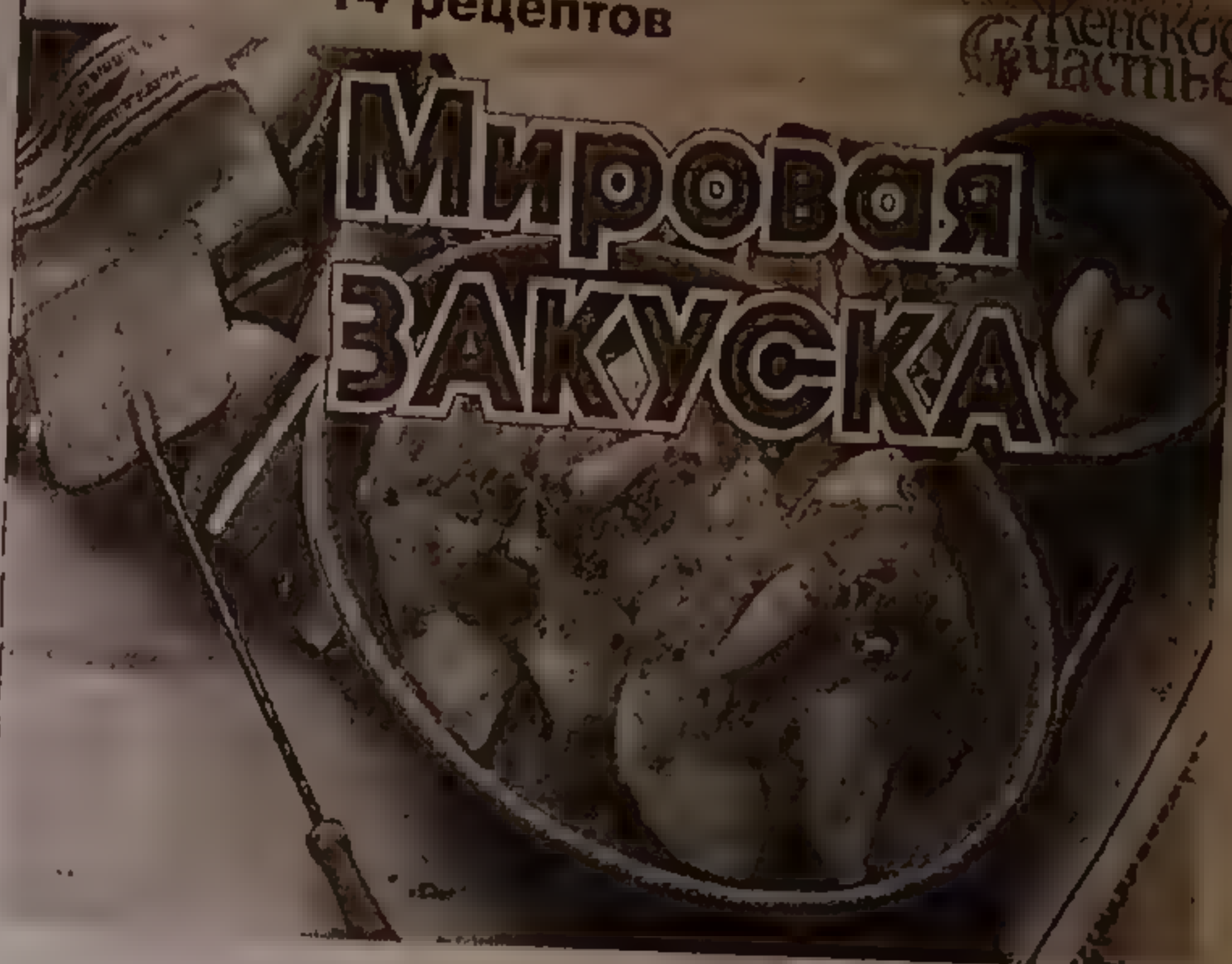
Рассол. На 1 л воды: соль - 4-5 ст. л и сахар - 1-2 ст. л.

Когда стрелки чеснока вырастут на 5-6 см - обломать. Уложить их в стеклянные банки и залить рассолом. Пряности - по вкусу. Хранить в прохладном месте.

Лобио

Зеленая фасоль - 1 кг, помидоры - 2 кг.

Очистить фасоль в стручках от хвостиков. Спелые помидоры пропустить через мясорубку, процедить. Залить фасоль томатным соком и варить до готовности фасоли. Разложить по банкам, стерилизовать 15-20 минут. Укупорить.



Заправка для приготовления блюд

Помидоры - 1 кг, лук - 1 кг, морковь - 1 кг, перец болгарский - 0,5 кг, петрушка - 0,5 кг, укроп - 0,5 кг, сельдерей - 0,5 кг, соль - 1 кг.

Овощи порезать соломкой, зелень измельчить, посолить и аккуратно, но быстро перемешать (чтобы овощи не дали сок). Плотнo уложить в стерильные банки до «плечиков», сверху засыпать слоем соли и закрыть полиэтиленовыми крышками.

Закуска «Банат»

Баклажаны - 2 кг, болгарский перец - 1 кг, морковь - 0,5 кг, помидоры - 1,3 кг, измельченный чеснок - 200 г, 9%-ный уксус - 100 г, масло растительное - 450-500 г, сахар - 150 г, соль - 50 г, зелень петрушки - 2-3 пучка.

Сделать маринад, довести до кипения, опустить в него подготовленные овощи: морковь потереть на крупной терке, перец и помидоры порезать крупными полукольцами, баклажаны порезать вдоль, затем каждую половинку еще раз вдоль 3-4 раза, потом поперек на 3 части. Овощи хорошо размешать, довести до кипения и варить на медленном огне 45-50 минут при закрытой крышке, периодически помешивая. Для приготовления использовать алюминиевую посуду. Расфасовать по банкам, укупорить, на полчаса укутать, затем остудить и вынести в прохладное место.

Острая приправа

Сладкий красный перец - 500 г, очищенные дольки чеснока - 300 г, красный горький перец - 200 г (можно меньше или вообще не класть), спелые помидоры - 500 г, хмели-сунели - 50 г, соль - 150 г, толченые грецкие орехи - 100 г, растительное масло - 50 г.

Перец очистить и нафаршировать чесноком, пропустить через мясорубку (это делается для того, чтобы внутренние стенки перца впитали эфирные масла чеснока). Красный горький перец и спелые помидоры также пропустить через мясорубку. Добавить хмели-сунели и соль. Еще раз пропустить через мясорубку. Добавить толченые грецкие орехи и растительное масло. Тщательно перемешать и хранить в стеклянных банках с плотно закрытой крышкой.

Зеленое чудо

Зеленые помидоры - 3 кг, лук - 1,5 кг, морковь - 1,5 кг, сахар - 300 г, масло растительное - 300 г, уксус 9%-ный - 300 г, соль - 100 г.

В алюминиевую посуду уложить овощи, нарезанные следующим образом: крупными кольцами лук, помидоры на 4-6 долек, морковь, натертая на крупной терке. Все перемешать, посолить и поставить в прохладное место на 10-12 часов. Сварить маринад из масла, сахара и уксуса (кипятить 3-5 минут). Горячим маринадом залить овощи, довести до кипения и кипятить на медленном огне 25-30 минут. В горячем виде разложить в стерилизованные банки и укупорить (можно полиэтиленовыми крышками).

Салат сборный

Помидоры - 3 кг, лук - 1 кг, морковь - 1 кг, перец болгарский - 1 кг, сахар - 1 стакан, масло растительное - 1,5 стакана, соль - 4 ст. л. (без горки), черный перец - 20 горошин, лаврушка - 6 листиков.

В алюминиевую посуду слоями уложить овощи, нарезанные следующим образом: полукольцами лук, полукольцами помидоры, крупными полукольцами перец, тертую на крупной терке морковь. Посолить и оставить на 10 часов. Настоявшиеся овощи довести до кипения и кипятить 50-60 минут. В горячем виде разложить в стерилизованные банки и укупорить. Перевернуть вверх дном и дать остыть, можно хранить при комнатной температуре.

Капуста со свеклой

Капуста - 1 кг, свекла - 0,5 кг.

Рассол. На 1 л воды: соль - 2 ст. л. без верха, сахар - 250 г, растительное масло - 60 г, 9%-ный уксус - 50 г.

Капусту мелко нашинковать, свеклу натереть на мелкой терке. Уложить в стеклянную банку (слоями или перемешать).

Приготовить рассол, вскипятить и залить в банки кипящим.

Готовность - на следующий день. Можно подавать в качестве гарнира к мясу.

Салат «Кубанский»

Капуста - 3 кг, помидоры - 2 кг, огурцы - 2 кг, лук - 2 кг, болгарский перец - 1,5 кг, морковь - 1,5 кг, чеснок - 200 г. Соль, перец по вкусу. Лавровый лист - по 1 шт. на банку, раст. масло, 9%-ный уксус.

Почистить, порезать и перемешать капусту, помидоры, лук, болгарский перец, морковь, чеснок и огурцы. Посолить и поперчить.

На дно стерилизованных литровых баночек положить по лавровому листу и доверху уложить салат. Сверху вливать по 2 ст. л. раст. масла и по 1 ст. л. 9%-ного уксуса в каждую баночку.

Стерилизовать в кипящей воде 20-30 минут. Укупорить.

Маринованные овощи

На дно стерилизованной банки уложить: несколько кусочков резаного корня хрена, веточку укропа для засолки, корень петрушки, 4-5 долек очищенного чеснока.

2 сладких перца - разрезать пополам, положить в банку.

Затем положить 6-8 маленьких огурчиков, 2-3 помидорки и доверху заложить капустой, нарезанной брусочками.

Сварить рассол: на 3-литровую банку взять 1,5 л воды, насыпать в нее 4 ст. л. сахара, 2 ст. л. соли, кору корицы, 3-4 лавровых листика и 5-6 горошин перца.

Как закипит, поварить 10-15 минут.

Залить овощи рассолом и перед укупориванием влить 1 ст. л. уксусной эссенции.

Салат из белокочанной капусты

Капуста - 5 кг, лук - 1 кг, болгарский перец - 1 кг, морковь - 1 кг, соль - 4 ст. л., сахар - 350 г, 9%-ный уксус - 500 мл и раст. масло - 500 мл.

Капусту, лук, перец - нашинковать. Моркови натереть на крупной терке. Все сложить в большую емкость (таз), добавить соль, сахар, уксус и раст. масла. Тщательно и осторожно перемешать.

Разложить салат в чистые трехлитровые банки, утрамбовать скалкой. После трехдневной выдержки при комнатной температуре банки закрыть полиэтиленовыми крышками и поставить на холод.

* Выход готовой продукции из этого количества продуктов - 2 трехлитровые банки и 1 литровая.

Помидоры резанные с луком

Помидоры (розовые, не очень спелые) нарезать крупно, а лук - крупными кольцами.

Приготовить маринад: вскипятить 5 стаканов воды, 2 ст. л. соли, 4 ст. л. сахара, 6 горошин черного перца, 6 шт. лаврового листа, гвоздику, корицу.

Уложить помидоры и лук слоями в банки (лучше литровые). Залить горячим маринадом и стерилизовать 15 минут. Перед укупориванием влить в каждую банку по 0,5 ч. л. уксуса и закатать.

Маринованный перчик

Сладкий перец - 3 кг, рубленый чеснок, петрушка - по вкусу.

Маринад. На 2 л воды: сахар - 200 г, уксус - 2,5 ст. л., соль - 100 г, лаврушка - 4-5 листиков, раст. масло - 200 г.

Перцы очистить от семян и мембран, нарезать на 4 части.

Сделать маринад, вскипятить. Как закипит, положить в маринад перец и варить 5 минут. Уложить перец в стерилизованные банки, пересыпая их рубленым чесноком и петрушкой. Залить маринадом. Укупорить.

СВЕДЕНИЯ

о массе пищевых продуктов

в различных

мерах объема (г, мл)

| Продукты | Стакан | | Ложка | |
|------------------------------|--------------------|----------------------|---------------------|------------------|
| | чайный (250 мл) | граненый (200 мл) | столовая (18 мл) | чайная (5 мл) |
| Мука пшеничная, ржаная | 160 | 130 | 25 | 8 |
| Макароны | 230 | 190 | - | - |
| Сухари молотые | 130 | 110 | 20 | 5 |
| Крахмал картофельный | 200 | 160 | 30 | 9 |
| Крупы: | | | | |
| - манная | 200 | 160 | 25 | 8 |
| - гречневая (ядрица) | 210 | 170 | 25 | 8 |
| - рисовая, перловая | 230 | 185 | 25 | 8 |
| - пшенная | 220 | 180 | 25 | 8 |
| - ячнев., пшен., кукурузн. | 180 | 145 | 20 | 6 |
| - овсяная | 170 | 135 | 18 | 5 |
| - толокно | 140 | 110 | 22 | 6 |
| - «Геркулес» | 90 | 70 | 12 | 3 |
| Бобовые: | | | | |
| - фасоль | 220 | 175 | - | - |
| - горох лущеный | 230 | 185 | - | - |
| - чечевица | 210 | 170 | - | - |
| Молоко, кефир, ряженка | 250 | 200 | 18 | 5 |
| Молоко сухое | 120 | 95 | 20 | 10 |
| Молоко сгущенное | 300 | 220 | 30 | 12 |
| Сметана: | | | | |
| - 10%-ная | 250 | 200 | 20 | 9 |
| - 30%-ная | 250 | 200 | 25 | 11 |
| Творог: | | | | |
| - жирный, нежирный | - | - | 17 | 6 |
| - мягкий, диетический | - | - | 20 | 7 |
| Масса творожная | - | - | 18 | 6 |
| Масло сливочное | - | - | 50-70 | 30 |
| Масло сливочное (растоплен.) | 245 | 195 | 20 | 8 |
| Масло растительное | - | - | 17 | 5 |
| Маргарин (растопл.), майонез | 230 | 180 | 15 | 4 |
| Сало топленое | 245 | 205 | 20 | 8 |
| Яичный порошок | 100 | 80 | 25 | 10 |
| Мед натуральный (жидкий) | 415 | 330 | 30 | 9 |
| Сахар-песок | 200 | 160 | 25 | 8 |
| Сахарная пудра | 190 | 140 | 25 | 10 |
| Соль | 325 | 260 | 15 | 10 |
| Сода питьевая | - | - | 28 | 12 |
| Уксус | 250 | 200 | 15 | 5 |

| Продукты | Стакан | | Ложка | |
|--------------------------|--------------------|----------------------|---------------------|------------------|
| | чайный (250 мл) | граненый (200 мл) | столовая (18 мл) | чайная (5 мл) |
| Ликер | - | - | 20 | 7 |
| Лимонная кислота | - | - | 25 | 8 |
| Желатин (порошок) | - | - | 15 | 5 |
| Какао | - | - | 15 | 5 |
| Кофе молотый | - | - | 20 | 7 |
| Ягоды: | | | | |
| - брусника | 140 | 110 | - | - |
| - вишня, черешня | 165 | 130 | - | - |
| - голубика | 200 | 160 | - | - |
| - ежевика | 190 | 150 | - | - |
| - клубника | 150 | 120 | 25 | - |
| - клюква | 145 | 115 | - | - |
| - крыжовник | 210 | 165 | - | - |
| - малина | 180 | 145 | - | - |
| - смородина красная | 175 | 140 | - | - |
| - смородина черная | 155 | 125 | - | - |
| - черника | 200 | 160 | - | - |
| - шелковица | 195 | 155 | - | - |
| - шиповник сухой | - | - | 20 | 6 |
| Соки фруктовые и овощные | 250 | 200 | 18 | 5 |
| Томатный соус | 220 | 180 | 25 | 8 |
| Томатная паста | - | - | 30 | 10 |
| Варенье | - | - | 45 | 20 |
| Джем | - | - | 40 | 15 |
| Повидло | - | - | 36 | 12 |
| Яблоки сушеные | 70 | 55 | - | - |
| Изюм | 165 | 130 | 25 | - |
| Мак | 155 | 120 | 15 | 4 |
| Орехи: | | | | |
| - арахис очищенный | 175 | 140 | 25 | 8 |
| - миндаль | 160 | 130 | 30 | 10 |
| - фундук | 170 | 130 | 30 | 10 |
| - орехи толченые | 120 | 90 | 20 | 7 |
| Специи: | | | | |
| - гвоздика молотая | - | - | - | 3 |
| - гвоздика немолотая | - | - | - | 4 |
| - корица молотая | - | - | 20 | 8 |
| - перец молотый | - | - | - | 5 |
| - перец черн. (горошек) | - | - | - | 6 |
| - перец душист.(горош.) | - | - | - | 4,5 |
| - горчица | - | - | - | 4 |



Опасность менталитета

Главная опасность, которая грозит женщинам за рулем, кроется в их... женском менталитете. Женщины - почти абсолютное их большинство - не осознают последствий неисправностей автомобиля. Они могут ездить с истертыми до металла тормозными колодками, с разбитыми наконечниками рулевых тяг, обходиться без лампочек в фарах и стоп-сигналах, ездить в дождь с неисправными дворниками, про замену моторного масла я уж не говорю. Понятно, женщине техника не так близка, как мужчине. Но знать, чем грозит, скажем, разбитая шаровая опора и что следует предпринять в этом случае женщина должна. Ради собственной и нашей общей безопасности. А потому, милые наши дамы, примите несколько советов.

Во-первых, откажитесь от капризов типа: «Ну и что, если стучит! Мне нужно ехать по магазинам!» С таким отношением к технике можно приехать в места и вовсе страшные.

Во-вторых, учитесь слушать машину. Всякий необычный стук, скрип, скрежет и т.п. должен вас насторожить и стать поводом для обращения в автосервис.

В-третьих, всегда возите с собой мобильный телефон и список нужных номеров, включая телефоны ГИБДД, службы эвакуации автомобилей и оказания помощи во внештатных ситуациях.

В-четвертых, имейте в запасе минимум трех знакомых водителей или друзей. При необходимости хотя бы один из них сумеет прийти вам на помощь. Кстати, если авария случилась далеко за городом, то пригодится карта местности, второй экземпляр которой есть у вашего друга-спасителя.

В-пятых, если поломка случилась за городом, обращаться за помощью к незнакомым водителям я бы не советовал. Исключительно из соображений безопасности. Вообще, если есть сомнения в исправности автомобиля, от поездки лучше отказаться.

И, в-шестых, опытным путем или по рекомендации выберите самый подходящий для вас, в смысле каче-

Женщина за рулем

Женщины стали полноправными участниками дорожного движения. Поэтому нашим боевым подругам необходимо знать о тех опасностях, которым они могут подвергнуться на дороге и которым подвергают нас, мужчин. Итак, поехали...

ства, автосервис, подружитесь с его механиками и обращайтесь к ним по любому техническому поводу. Это поможет вам сэкономить и время, и деньги. А главное - машина будет в технически грамотных руках.

Охота на дороге

Раздражение мужчин по поводу «тупости» женщин-водителей - не что иное, как... ревность. Женщина влезла на исконно мужскую территорию и не хочет признавать наши мужские законы. Однако давайте признаем честно: мужские законы дороги - это агрессивное соперничество, «подрезание», злостное и опасное нарушение ПДД (второй ряд на стрелке светофора, выезд на встречную полосу и т.п.) Согласитесь, явно не женская манера поведения. Женщины не могут подстроиться под этот жесткий режим и выпадают из общего ряда. А это создает аварийные ситуации и раздражает основную массу водителей, не отличающихся светскими манерами.

В первую очередь это раздражение проявляется в том, чтобы доказать даме за рулем, что она не способна соперничать с мужчиной. Мужчина пытается всячески обойти женщину, опередить, согнать с дороги. Милые дамы! Не спешите называть мужчин непонятым вами словом «козел». Здесь они выступают как раз в роли хищников. Эта подсознательная игра в психологии носит название «охотник - жертва». И направлена, в том числе, на привлечение вашего внимания. Манера, правда, довольно грубая, но суть романтическая.

«Стерва» за рулем

Другая опасность, исходящая от женщин, появилась не так давно. В их водительском сообществе завелись и плодятся свои «хищники». Слово «стерва» в данном случае - не ругательство. Это определение психотипа. Это дамы с активной жизненной позицией, которые добились в бизнесе значительных успехов и способны купить себе дорогую машину. Их поведение на дороге не отличается от манеры ведения бизнеса: такой же жесткий драйв, совмещенный с подсознательным женским желанием «вре-

зять по мужскому самолюбию». Другая категория водительниц дорогих иномарок - жены и подруги состоятельных людей. Их бесцеремонность основывается на чувстве полной защищенности и вседозволенности. Однако в самом тихом мужчине на дороге может проснуться «охотник». Он не уступает, вы упрямитесь - и вот вам ДТП. Помните: наглость наказуема, и никто, даже самый всемогущий муж или любовник, не способен защитить вас от ДТП. Здесь мы все равны и все смертны.

Еще раз о безопасности

Женщинам за рулем я бы не советовал забивать голову подробностями устройства автомобиля. Все, что необходимо, вы и так узнаете со временем. Своими руками вы вряд ли сможете устранить какую-либо поломку.

Что в машине обязательно надо иметь? Это - инструкция по обслуживанию вашего авто, запасное колесо, баллонный ключ, насос, домкрат, набор разных ламп, буксировочный трос, запасной ремень вентилятора и ремень ГРМ. Кто не знает, что это такое, - поинтересуйтесь в автомагазине. При необходимости нужные инструменты и запчасти у вас окажутся под рукой, и любой остановленный вами водитель окажет помощь, не теряя много времени.

Еще один совет

Это касается безопасности самого автомобиля. Ничего привлекательного для воров в салоне не оставляйте. Даже папку с деловыми бумагами, которая может ввести в криминальный иску. Не поможет никакая сигнализация: воры разбивают стекло таким образом, что датчик удара не срабатывает. Поэтому никаких перчаток, зонтиков, пакетов из супермаркета - вообще ничего, что имеет хоть какую-то ценность - в салоне оставлять не следует. Ведь вор не знает о том, что у вас в пакете пачка печенья и набор салфеток. Тем более обидно из-за этой чепухи тратиться на новое стекло и его установку, трепать себе нервы и переживать. Берегите себя, вы нам нужны! В том числе и за рулем.

Счастливого пути!

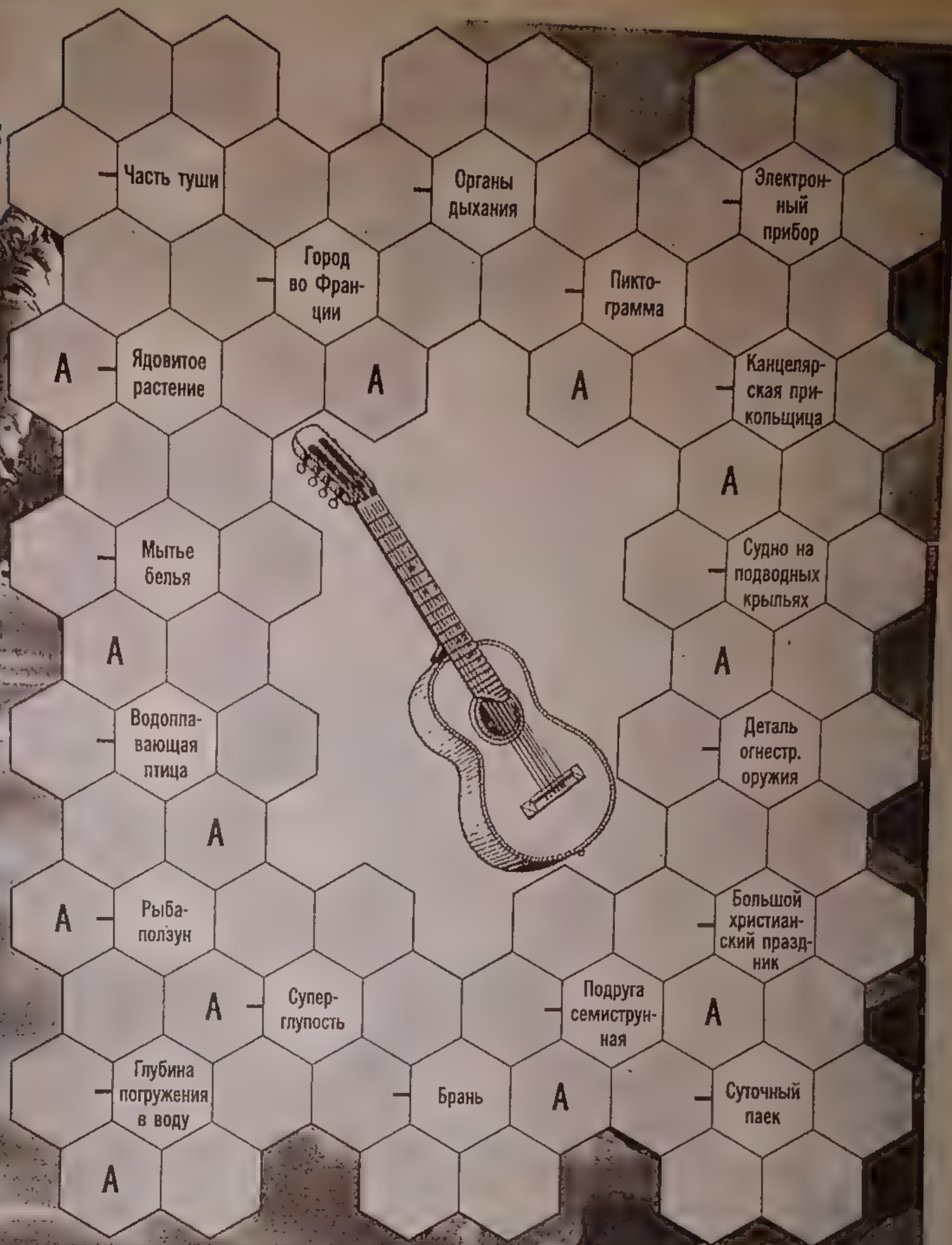
Анатолий ГОРЛОВ.

Сергей Максимов представляет:

АТЛАНТИДА
КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ ГОЛОВОЛОМОК

Скажи, что готов!

Впишите слова в клетки по часовой стрелке (начало слова отмечено черточкой). Буква «А» уже открыта. Удачной!



Сделай подарок другу!

А еще родственникам, грузьям, коллегам и даже инспектору ГИБДД (ГАИ)

Незаменимая для автомобилистов вещь - компактная таблица, в которой собрана вся информация о возможных штрафах и взысканиях ГИБДД (ГАИ), предусмотренных новым КОАП от 1 июля 2002 г.

Таблица очень удобна в обращении: размером 11х8 см, идентична техпаспорту автомобиля, она прекрасно помещается в бумажнике водителя и всегда доступна при необходимости.

По этой таблице можно проконтролировать работу инспектора ДПС, правильность и адекватность наложения штрафа или административного взыскания. В ней также приведен номер статьи и пункт правил для каждого нарушения в отдельности, что является неоспоримым аргументом для инспектора ДПС.

Таблица очень информативна! В ней указаны:

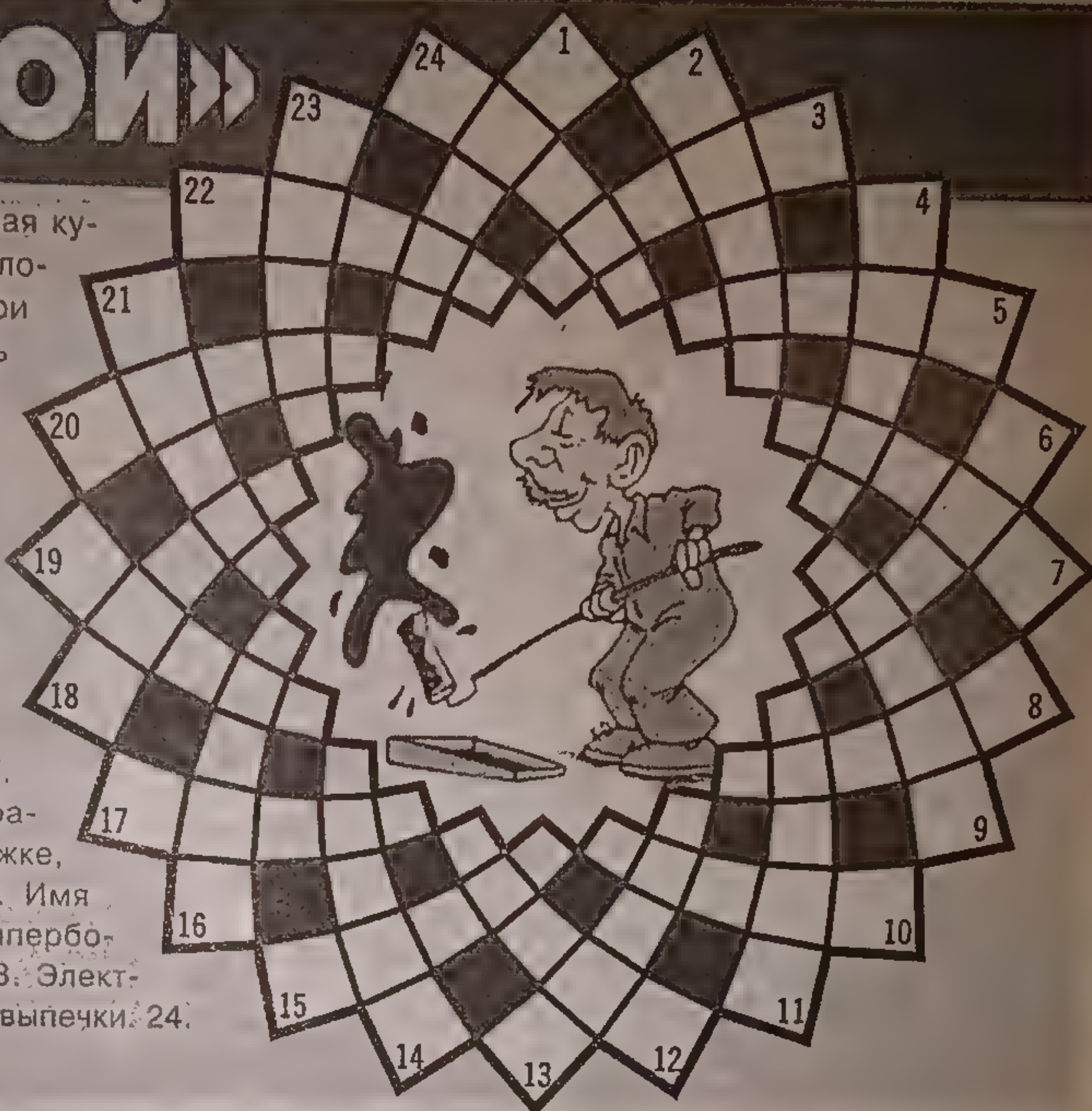
- Сумма МРОТ (Минимальный Размер Оплаты Труда), от размера которой согласно КОАП рассчитываются размеры всех штрафов.

- Список всех возможных правонарушений.
- Минимальный и максимальный размер штрафа, предусмотренный КОАП в случае, когда размер штрафа варьируется.
- Для каждого правонарушения указаны номера соответствующих статей КОАП и пункты правил.
- Оговорены пункты правил дорожного движения для всех участников движения.
- Выделены нарушения, постановление по которым выносит инспектор ДПС.
- Выделены нарушения, по которым могут просто предупредить.
- Выделен ограниченный список правонарушений, за которые могут лишить права управлять автомобилем и изъять водительское удостоверение.
- Выделены нарушения, в случае которых автомобиль может быть отправлен на штрафную стоянку.

(Продолжение см. на стр.28)

«Круговой»

1. Рабочие дни недели. 2. Многодетная ку-
рица. 3. Цирковая профессия. 4. Моло-
дость лысины. 5. Русский писатель, «Три
толстяка». 6. ... де Бальзак. 7. Очень
молодой мужчина. 8. Футляр для ка-
рандашей и ручек. 9. Верхняя часть
ноги. 10. Его учуять можно только
носом. 11. Место для розничной тор-
говли на площади. 12. Инструмент
маляра. 13. Гибрид кровати и каче-
лей. 14. Точное воспроизведение
документа-подлинника. 15. Столица
европейского государства. 16. По-
мощница садовника в мокром деле. 17.
Часть большого фильма. 18. Вождь фа-
шистов. 19. Небольшой сосуд на ножке,
употребляемый для питья вина. 20. Имя
Неруды, Пикассо. 21. Современный гипербо-
лоид. 22. Сын королевской семьи. 23. Элект-
рическое устройство для жарения или выпечки. 24.
Винт-саморез.



МАГИЧЕСКИЙ КВАДРАТ

| | | | | | |
|----|----|---|---|---|---|
| 1 | 2А | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2А | | | | | А |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | А |
| 5 | | | | | |
| 6 | А | | А | | |

Для решения необходимо вписать
слова, одинаковые по горизонта-
ли и вертикали.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ И ПО ВЕРТИКАЛИ:
1. Материал для женских чулок. 2. Бо-
гиня утренней зари в древнеримской
мифологии. 3. Широконосая обезьяна.
4. Продукт из мочала. 5. Пистолет, пу-
лемет, пушка (обобщающее понятие).
6. Подопечный Бари Алибасова.

По горизонтали: 1. Дочь Гармонии и Кадма. 4. Коралловый
остров кольцеобразной формы. 5. Закусочная часть конской
сбруи. 7. Зубная «броня». 8. 1/100 иены. 10. Киевский князь.
11. Французский композитор («Кармен»). 12. «Поднимай!» на
языке стропальщиков. 13. Человек, совершивший подвиг. 14.
Еврейское женское имя. 15. Загороженное место для скота.
16. Долгополая меховая шуба. 17. «Забойный» инструмент ша-
мана. 18. Украинский забор, частокол.

По вертикали: 1. Название реки Волги
в средние века. 2. Десятка без па-
лочки. 3. Город Йошкар-... на Вол-
ге. 4. Звезда в созвездии
Большой Пес. 5. Смех до упа-
ду - одним словом. 6. Ве-
сенний, летний, осенний,
зимний. 7. Чья-то за-
щита, покровитель-
ство. 8. Концентри-
рованный раствор
сахара. 9. Восточный
музыкальный инст-
румент. 10. Листвен-
ное плакучее дерево.
11. Спортсмен-легкоат-
лет. 13. Римский врач и
философ (130 - 200 гг.). 15.
Оружие акулы. 16. «Душою там,
а телом ...»

| | | | | | | | | |
|----|---|----|----|----|----|----|---|---|
| 1 | 2 | 3 | | | | | | |
| | | | 4 | | | | | |
| | | | 5 | | | | | 6 |
| | | 7 | | | | | 8 | 9 |
| 10 | | | | | | 11 | | |
| 12 | | | | | 13 | | | |
| 14 | | | | 15 | | | | |
| | | | 16 | | | | | |
| | | 17 | | | | | | |
| | | 18 | | | | | | |

«Ромб»

| Возглас акробатов | Советский тяжелый танк | Южное хвойное дерево | Крестьянин с высшим образованием | Душа у египтян | Имя Арлазорова |
|------------------------------|----------------------------|----------------------|----------------------------------|-------------------|----------------|
| | | | | | |
| Бог плодородия в облике быка | Самый большой приток Дуная | Живописец Наполеона | Округ в Египте | Гармонь (большая) | |



Выпускники и выпускники

Собрались мы на празднование 10-летия выпуска. 10 лет не десять дней - кто поседел, кто полысел, кто пузо отрастил. Но в душе - те же студиязусы. И весть о том, что одновременно с нами на той же базе отдыха празднуют тоже юбилей выпускники фармакадемии - вызвала в наших традиционно (ну, вуз такой - 5 девушек на полкурса) мужских рядах заметное оживление.

И вот, устоявшие в борьбе с зеленым змием разведчики, отправились на вербовку. Возвращаются минут через 15. Лица кислые...

- Ну?!!

- Так они 30 лет выпуска празднуют!..

Рассказал **Алекс.**

Давно было вечером, делать было нечего...

24 июня. Еду домой. Рядом со мной сидит интеллигентного вида человек мужского пола, но очень крепко «под мухой». На остановке он поднимается и, покачиваясь, выходит. Тут у него из кармана падает маленький листочек бумажки и приземляется рядом со мной на сиденье.

Я человек любопытный. Скашиваю глаз влево... Короче, это так называемый «Листочек твоих критических дней», используемый женщинами. По вертикали - числа, по горизонтали - дни, которые надо заштриховывать, отмечая тем самым ЭТИ дни.

Так вот, там квадратики были

заштрихованы ЧЕТЫРЬМЯ цветами - черным, синим, зеленым и красным. Мало того, внизу листочка было подписано (разными цветами): ЛЕНА, ОЛЯ, ВИКА, ОКСАНА. Надо полагать, что цвет имени соответствовал цвету квадратиков...

P.S. 24 июня было закрашено ВСЕМИ ЧЕТЫРЬМЯ ЦВЕТАМИ...

Рассказала **Оля.**

Кому же это надо?

Ночь. Больного доставили в больницу на карете «скорой помощи». Болит живот, все вокруг чужие, страшно...

Надо делать лапароскопию (в операционной разрез кожи над пупком 2 см, засунуть трубку, осмотреть все глазом). Вроде операция, но маленькая (антураж соблюден: оперблок, стерильные халаты, люди в масках и пр.).

Приходит доктор, хмурый, молчаливый. Больной с надеждой: «Доктор, а я не умру???»

Доктор оживился, посмотрел внимательно и с большой добротой говорит больному: «Ну, что вы такое говорите, вы знаете, КАК нас за это ругают?»

Рассказала **Марина.**

Чуждая квартира

Работаю юристом. Звонит как-то мадам с просьбой проконсультировать по жилищному вопросу. В общем, консультирую:

- Ля-ля-ля-тополя, в общем, это будет сделка по отчуждению имущества...

Она, оборвав меня на полуслове:

Посидели, выходим на улицу, и я ему говорю: «Только маме не говори, ладно?» - «Ладно».

Приходим домой, он чуть ли не с порога: «Мам, а мы были в рюмочной, и пала там ничего не пил!» Ага, так она и поверила...

Я потом его спрашиваю: с чего ты взял, что это рюмочная? «А там на вывеске написано». Чуть позже специально сходил проверил: действительно, сверху вывеска «Рюмочная»... И когда ее только повесили? Блин, и зачем я его так рано читать научил?..

Рассказал **Юрик.**

- Так, я все поняла! Теперь помогите мне ОТЧУДИТЬ эту квартиру!

Рассказала **Ирина Сергеевна.**

А что будет потом?

Сын трех лет:

- Мам, когда я умру, кем стану, ангелом?

- Ангелом, конечно.

- Жаль, я хотел разведчиком...

Рассказала **Галина.**

Вот как бывает!

Моих родителей зовут Анжела и Игорь. Во времена их студенческой молодости моя мама куда-то направилась со своей подружкой Анжелкой.

Папа сидит дома в ожидании благоверной, и тут звонок по телефону. Приятный мужской голос в трубке:

- Здравствуйте, я Игорь - муж Анжелы.

Молчание в трубке, а затем папин голос:

- Извините, а я по-вашему тогда кто?

Оказалось, что подругиного мужа тоже Игорь зовут.

Рассказала **Танюша.**

Какая любопытная

Покупали с подружкой нитки. А рядом с галантереей находился отдел нижнего белья, но продавца там не было. Подходит к продавщице галантереи важная такая дама и говорит: «У вас в трусах кто-нибудь есть?»

Рассказала **Маша.**

Жена провожает мужа в санаторий и говорит:
- Прощу тебя, не трать деньги на вещи, которые ты можешь дома иметь даром.

Жена, отдыхавшая на юге, шлет мужу телеграмму:

- Не забывай, что ты муж!

Через день приходит ответ:

- Извини, но телеграмма опоздала.

Вышла замуж выпускница консерватории. Дело происходит в первую брачную ночь. Красивая, большая кровать... на ней лежит муж... музыкантша забирается на табуретку и говорит голосом конференсье:
- Супружеский долг. Исполняется впервые.

Жена играет на скрипке. Муж:
- Ну ладно, прекрати! Куплю тебе новое платье!

Объявление:

«Сейчас нам как никогда нужны новые лица и типажи. Именно поэтому проводится дополнительный набор юношей от 18 лет.

Спешите стать звездой! Военкомат.»

говорит:

- Сынок, там у нас кашка есть - покидай в воду, рыбы наловим.

Сынок:

- Пап, а я ее по дороге съел.

- Ну, ладно. Тогда возьми бутерброды, которые нам мама собрала, колбаску отложи, а хлеб покроши.

- А я их тоже съел.

- Да-а. Что ж

делать, тогда возьми пирожки покроши.

- Пап, я и их съел.

- Ну, сынок, доедай червей и пошли домой.

Алкаш приходит к врачу:

- Доктор, почки болят.

Врач:

- Одеколон пьете?

- Пью. Не помогает.

Общается врач-психиатр с пациентом:

- Я вас от всей души поздравляю, такой прогресс, - говорит врач.

- Доктор, полгода назад я был Наполеоном, а теперь я никто, и это вы называете прогрессом?

Отец и сын пошли на рыбалку. Приходят, закидывают удочки, отец

- Давайте, больной, рубашечку поменяем. Так, хорошо. В плечах просто замечательно. Рукава, говорите, длинноваты? А мы их аккуратноенько сзади завяжем...

Наконец-то! Новая сковорода от TEFAL! Не только с антипригарным покрытием, но и с мягким дном с другой стороны! Теперь TEFAL заботится и о нас, мужики!

ОТВЕТЫ на сканворды и головоломки

СКАНВОРД «СОТОВЫЙ» (с. 27)

1. ОКРОК. 2. ЛЕГКИЕ. 3. ОПТРОН. 4. ОРЛЕАН. 5. ИКОНКА. 6. АКОНИТ. 7. КНОПКА. 8. СТИРКА. 9. РАКЕТА. 10. БАКЛАН. 11. ЗАТВОР. 12. АНАБАС. 13. ТРОИЦА. 14. АБСУРД. 15. ГИТАРА. 16. ОСАДКА. 17. РУГАНЬ. 18. РАЦИОН.

СКАНВОРД «ЛЕТНИЙ МЕСЯЦ» (с. 28)

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Н | Е | Д | У | Г | Р | Я | Б | А |
| С | | В | О | | А | Р | | Л |
| К | А | Р | А | Я | Н | Б | У | Д |
| В | А | Р | | Г | У | Л | | А |
| О | Р | Д | А | | Д | И | Ю | Н |
| | А | | С | М | Е | Р | Ч | О |
| М | О | Р | Е | | И | | И | С |
| О | | Л | Е | Н | | | Т | В |
| С | | К | | С | У | М | К | А |
| Т | А | К | А | О | К | А | Р | Ж |
| И | А | Д | | Т | А | У | | Ж |
| К | В | А | Д | Р | А | Т | П | Р |
| | | | | | | | | И |
| | | | | | | | | З |

КРОССВОРД «КРУГОВОЙ» (с. 29)

1. БУДНИ. 2. КЛУША. 3. КЛОУН. 4. ПЛЕШЬ. 5. ОЛЕША. 6. ОНОРЕ. 7.

ЮНОША. 8. ПЕНАЛ. 9. БЕДРО. 10. ЗАПАХ. 11. БАЗАР. 12. ВАЛИК. 13. ГАМАК. 14. КОПИЯ. 15. СОФИЯ. 16. ЛЕЙКА. 17. СЕРИЯ. 18. ФЮРЕР. 19. РЮМКА. 20. ПАБЛО. 21. ЛАЗЕР. 22. ПРИНЦ. 23. ГРИЛЬ. 24. ШУРУП.

КРОССВОРД «МАГИЧЕСКИЙ КВАДРАТ» (с. 29)

По вертикали и по горизонтали: 1. КАПРОН. 2. АВРОРА. 3. ПРЫГУН. 4. РОГОЖА. 5. ОРУЖИЕ. 6. «НАНАЕЦ».

КРОССВОРД «РОМБ» (с. 29)

По горизонтали: 1. ИНО. 4. АТОЛЛ. 5. УДИЛА. 7. ЭМАЛЬ. 8. СЕН. 10. ИГОРЬ. 11. БИЗЕ. 12. ВИРА. 13. ГЕРОЙ. 14. АДА. 15. ЗАГОН. 16. ТУЛУП. 17. БУБЕН. 18. ТЫН.

По вертикали: 1. ИТИЛЬ. 2. НОЛЬ. 3. ОЛА. 4. АДРА. 5. УМОРА. 6. СЕЗОН. 7. ЭГИДА. 8. СИРОП. 9. НЕЙ. 10. ИВА. 11. БЕГУН. 13. ГАЛЕН. 15. ЗУБЫ. 16. ТУТ.

ЛАЙНВОРД (с. 29)

АПИСТИСАГРОНОМБАЯН.

Газета для женщин
«Настоящее женское счастье»
Выходит два раза в месяц.
Учредитель-генеральный директор —
Максимов С.Н.
Главный редактор —
Вероника СНЕГИНА.
Адрес для писем:
428034, г. Чебоксары-34, а/я 103.
E-mail: search2001@rambler.ru
Телефон (факс) редакции:
(8352) 402-092.

Газета зарегистрирована в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 19 апреля 2002 года. Рег. номер: ПИ №77-12411

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция в переписку с читателями не вступает. Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.

Перепечатка материалов только с согласия редакции. Ссылка на газету «Настоящее женское счастье» обязательна.

Перед использованием медицинских советов необходимо проконсультироваться с врачом.

Ответственность за достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Рекламируемые товары и услуги подлежат сертификации.

Номер сверстан в техническом центре редакции. Отпечатан в типографии

РГУП «ИПК «Чувашия»,
428019, Чебоксары, пр. И. Яковлева, 13.

Подписан в печать

8.07.2003 г. в 15.15.

Дата выпуска

11.07.2003 г.

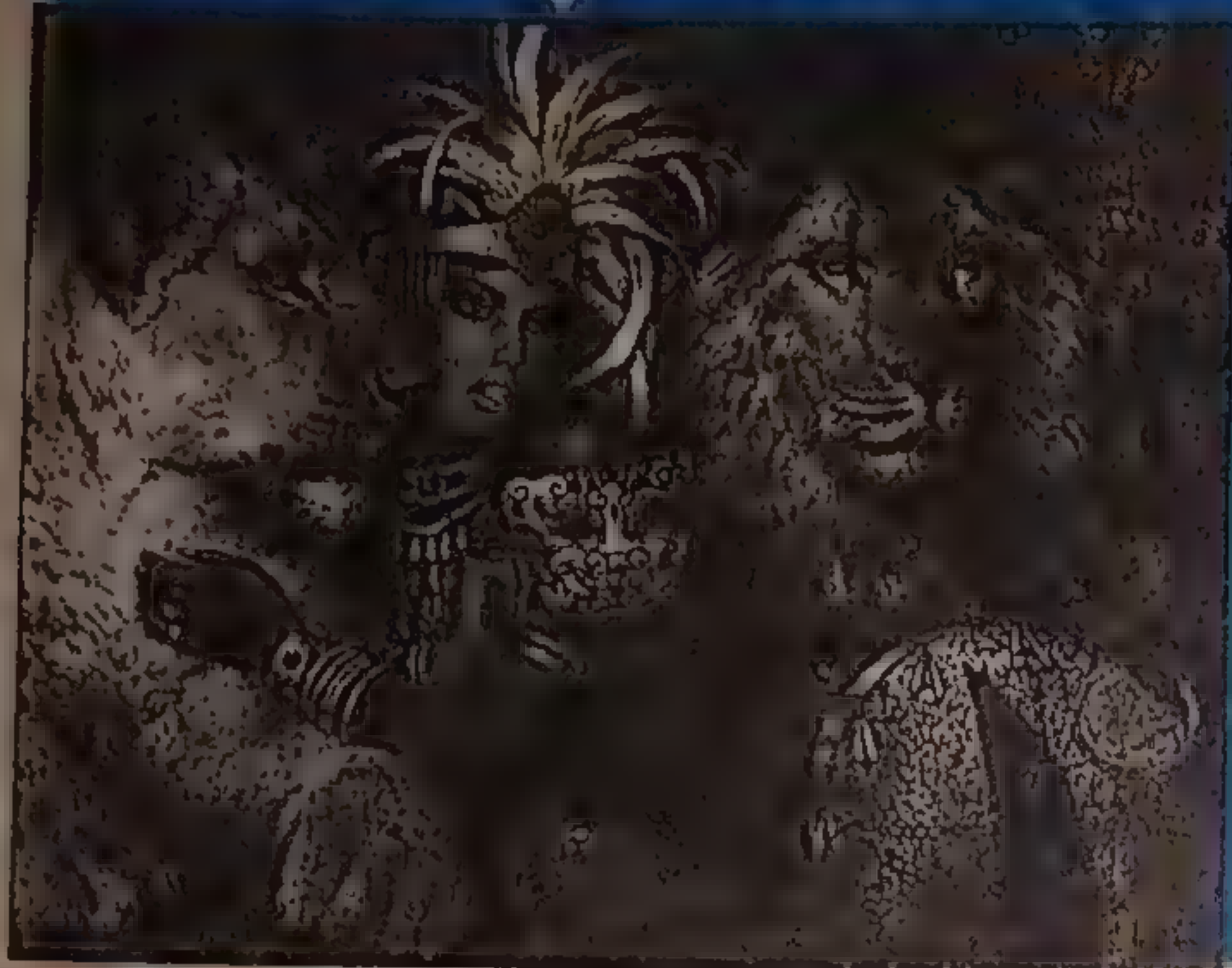
Заказ 2100.

Тираж 19 000 экз.

По всем случаям полиграфического брака обращаться в типографию.

Материалы на правах рекламы обозначены знаком - Р

Львица любит есть и веселиться!



Хороший Лев - сытый! Поэтому в рационе должно быть мясо. Налегайте на цитрусовые, жмите сок лимона, спелую сливу, кушайте клюкву, не пропускайте помидоры, поглощайте арбуз. Говорят, вкусно и полезно, а главное - тонус поднимает. Какой же Лев без тонуса?

ДИЕТА: вы любите вести во всем широкую жизнь. Старайтесь объединить желание роскошно пообедать и здоровую, нежную пищу. И помните, излишества острого и алкоголя не прибавляют здоровья. Попробуйте обжаренные экзотические фрукты. Можно предложить также чай из лечебных трав, тонизирующие и очищающие организм.

УПРАЖНЕНИЯ: подойдут виды спорта, которые позволят приятно провести время и быть в центре внимания. Скажем, фигурное катание, прогулка на лыжах с друзьями, серфинг, теннис, армрестлинг, танцы.



Овен. Все мысли направлены на ситуацию в доме - впереди ремонт, обмен или переезд? Потребуют внимания дети.

На работе возможны столкновения из-за проблем далекого прошлого. Вам придется менять свою стратегию. Чего вы в результате достигнете, узнаете через полгода.



Телец. Удача благоволит к вам, вы еще раз убеждаетесь, что верно выбрали направление роста. Вам приятно чувствовать, что ваш дом - тот самый оазис, где можно не только расслабиться, но которым можно и гордиться. Короткие поездки, особенно с детьми, приносят вам бездну удовольствия.

Вам приятно чувствовать, что ваш дом - тот самый оазис, где можно не только расслабиться, но которым можно и гордиться. Короткие поездки, особенно с детьми, приносят вам бездну удовольствия.



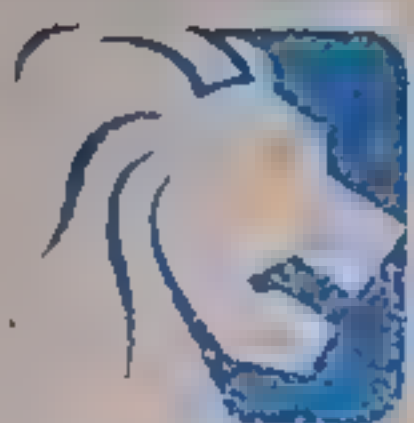
Близнецы. Если вам удастся нырнуть с боссом в один бассейн или невзначай встретиться на одном курорте - не теряйте времени даром и решайте все проблемы в стиле баттерфляй.

В ближайшие месяцы ваш заплыв на работе будет напоминать попытку поставить рекорд. Не забывайте соблюдать осторожность.



Рак. Июль принесет немало приятных сюрпризов. Взаимоотношения строятся на основе приятных эмоций. Последите за своим здоровьем, избегайте перегрузок. Выбросите из головы все мысли о карьере, обязанностях и затруднениях - и ваша жизнь коренным образом изменится к лучшему.

Вам приятно чувствовать, что ваш дом - тот самый оазис, где можно не только расслабиться, но которым можно и гордиться. Короткие поездки, особенно с детьми, приносят вам бездну удовольствия.



Лев. Впереди как минимум еще два месяца удачи. Это период накоплений, карьерного роста. Одно верное движение могучей лапы позволит вам взять главный приз этого лета.

Некоторым захочется сменить место охоты, но помните, молодые антилопы, конечно, вкусны, но бегают слишком быстро.



Дева. Наступает период сложностей в партнерских взаимоотношениях. Ваш визави ведет себя как-то непонятно, вам не удастся определить направление его движения и классифицировать ваши отношения. Поможет только спокойствие. Рано или поздно море успокоится, и, может быть, вы снова поплывете в одном направлении?

Поможет только спокойствие. Рано или поздно море успокоится, и, может быть, вы снова поплывете в одном направлении?



Весы. Большинство Весов подводят итоги семилетия. Это последняя возможность скорректировать жизненную стратегию; однако не стоит предпринимать рискованные шаги. Карьерные устремления могут получить поддержку начальства. Как и прежде, друзья и спонсоры могут оказать поддержку.

Карьерные устремления могут получить поддержку начальства. Как и прежде, друзья и спонсоры могут оказать поддержку.



Скорпион. Складывается удачная ситуация для активного, творческого самовыражения. Не исключено, что многие женщины-Скорпионы почувствуют себя как рыбы в воде, в стихии флирта. Летнее время стоит использовать и для карьерного самоутверждения. Это ваш шанс, нацельтесь хорошенько и бейте точно в цель.

Летнее время стоит использовать и для карьерного самоутверждения. Это ваш шанс, нацельтесь хорошенько и бейте точно в цель.



Стрелец. Ваш миссионерский пыл получил признание, возможно, и за границей. Но ваш настоящий успех впереди - все это была только подготовка. Забавляет ситуация на работе? Можете фыркнуть, ударить копытом и умчаться, куда глаза глядят. Но, конечно, ненадолго. Отбросив сомнения, попытайтесь заглянуть в будущее.

Забавляет ситуация на работе? Можете фыркнуть, ударить копытом и умчаться, куда глаза глядят. Но, конечно, ненадолго. Отбросив сомнения, попытайтесь заглянуть в будущее.



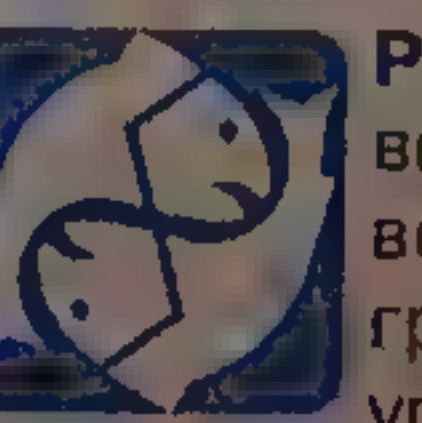
Козерог. Сколько приятных минут, оказывается, могут подарить вам нежные спутники! Для многих Козерогов наступает пора решительных шагов по узкой каменистой тропке, ведущей в брачные чертоги или обратно. Соединившись, вы станете трудиться; оставшись одни - будете скучать.

Соединившись, вы станете трудиться; оставшись одни - будете скучать.



Водолей. Партнеры продолжают преподносить вам приятные сюрпризы. Многим июль принес расширение перспектив. А некоторым - и то, чего они совсем не ожидали. Наслаждайтесь удачей до конца лета; затем придет пора улучшения материального положения вашего партнера - а значит, и вашего.

Наслаждайтесь удачей до конца лета; затем придет пора улучшения материального положения вашего партнера - а значит, и вашего.



Рыбы. Многим Рыбам, возможно, удастся провести приятные дни за границей. Немало Рыб уплывет и в далекие служебные командировки. Проблемы на работе лучше на время забыть - нельзя же о них думать постоянно! Лениво пошевеливая плавниками, подставьте спинку розовым перстам Эроса и набирайтесь сил.

Лениво пошевеливая плавниками, подставьте спинку розовым перстам Эроса и набирайтесь сил.

СПЕЦВЫПУСК ГАЗЕТЫ

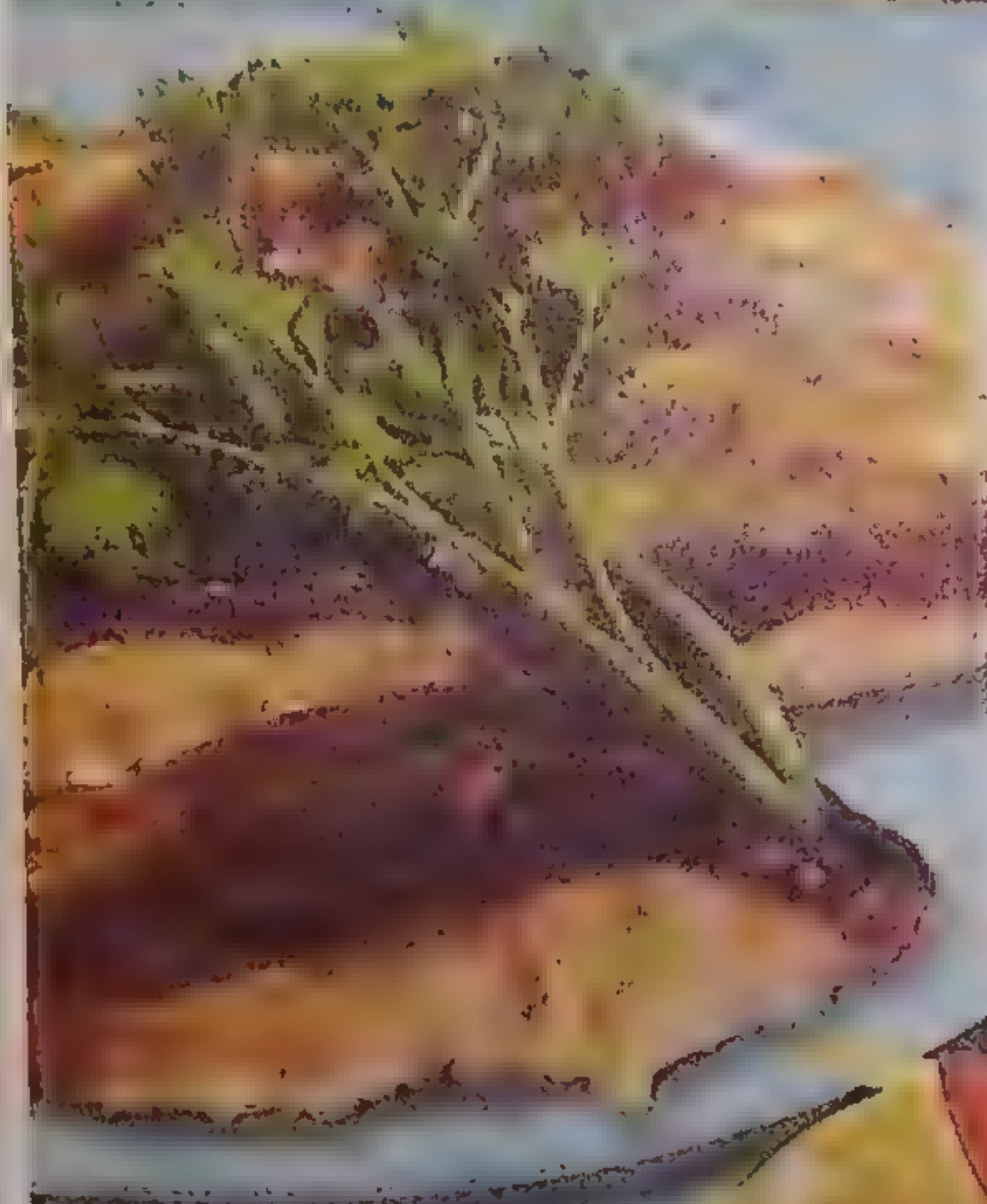
СОННОСТИ

ОБЕД



за 20 минут

ЭКСПРЕСС-КУХНЯ: быстро, вкусно, красиво!



Филе миньон

500 г филе судака,
100 мл молока, 1/2 стакана
толченых сухарей, яйцо,
лимон, 2 ст.л. муки,
125 г сливочного масла.

Промойте рыбу, просушите на салфетке, посолите, поперчите, обваляйте в муке, смочите яйцом, разведенным молоком, затем обваляйте в сухарях. Обжарьте на сливочном масле с обеих сторон и сразу же подавайте, украсив ломтиками лимона и веточками зелени.

(Время приготовления — 15 мин.)



Шницель из сыра

Сыр твердых сортов -
500 г, яйца - 2 шт.,
мука - 2 ст. ложки,
помидоры - 2 шт.,
рубленый зеленый лук
и зелень кинзы -
по 2 ст. ложки, сливочное
масло - 2 ст. ложки.

Сыр нарезать ломтиками толщиной в 1 см на 8 частей. Обмакнуть во взбитые яйца, запанировать в муке и зажарить в сильно разогретом масле с обеих сторон до образования золотистой корочки. Уложить на тарелку, посыпать зеленью. Украсить ломтиками помидоров.

(Время
приготовления —
10 мин.)



Салат из редьки

Редька черная - 500 г, хрен тертый - 100 г, лук репка - 1 головка, мелко нарубленная зелень петрушки - 2 столовые ложки, растительное масло - 2 столовые ложки, уксус - 2 столовые ложки, соль и перец - по вкусу.

Редьку натереть на крупной терке, обдать кипятком, откинуть на дуршлаг. Лук мелко порубить. Смешать все компоненты. Добавить соль, уксус, перец, приправить маслом. Перемешать и посыпать зеленью.

(Время приготовления - 10 минут.)

Салат из сельди с горчичным соусом

Сельдь соленая (филе) - 2 шт., яйца - 3 шт., уксус - 3 столовые ложки, масло сливочное - 1 столовая ложка, горчица столовая - 1 чайная ложка, сахар - 0,5 чайной ложки, зелень петрушки - 2-3 веточки.

Филе сельди нарезать мелкими кубиками. Мелко нарубленный лук обжарить на масле. 2 сырых яйца смешать с уксусом и тщательно взбить, так, чтобы яйца свернулись. Добавить горчицу и сахар. Перемешать и залить уложенную в салатник селедку. Украсить зеленью и дольками вареного яйца.

(Время приготовления - 20 минут.)

Салат из перца

Сладкий болгарский стручковый перец - 500 г, помидоры - 500 г, лук репка - 2 головки, мелко нарубленная зелень петрушки - 2 столовые ложки, растительное масло - 3-4 столовые ложки, уксус - 1 столовая ложка, соль - по вкусу.

Перец вымыть, обсушить, очистить от семян и нарезать тонкими полосками. Смешать с ломтиками помидоров, нарезанным кольцами луком и петрушкой. Посолить и заправить маслом и уксусом.

(Время приготовления - 15 минут.)



Салат по-венгерски

Помидоры - 200 г, отварной картофель - 200 г, консервированная фасоль - 150 г, перец сладкий стручковый - 150 г, маринованные огурцы - 150 г, зелень укропа и петрушки (кинзы) - по 0,5 пучка, яйца крутые - 2 шт., соус «Тартар» - 1 стакан.

Картофель, перец, огурцы и яйца нарезать тонкими полосками. Добавить нарезанные кубиками помидоры, перемешать. Выложить в салатник в форме горки и полить соусом «Тартар». Сверху посыпать измельченной зеленью.

Соус «Тартар»: майонез (150 г), сметана - 2 ст.л., сырой желток - 1 шт., лимонный сок (1 ст.л.), столовое белое вино (4 ст.л.), горчица (1 ч.л.), сахарная пудра (0,5 ч.л.), соль, перец - по вкусу. Все компоненты смешать.

(Время приготовления - 10 минут.)

Фото из книги

«Искусство кулинарии».

Праздничный салат

Сыр «Мааздам» или «Эдам» - 300 г, ананасы консервированные - 100 г, майонез - 2 ст. ложки.

Сыр нарезать кубиками, а ананасы - соломкой. Все перемешать и заправить майонезом.

При желании ананасы можно заменить апельсинами, яблоками, изюмом - каждый раз вы получите новое экзотическое блюдо. И всегда оно будет украшением вашего стола.

(Время приготовления - 15 мин.)

Салат для гурманов

Кочанный салат - 400 г, сладкий перец - 2 шт., огурец - 2 шт., помидор - 2 шт., репчатый лук - 2 шт., свежая зелень - по вкусу, брынза - 100 г, оливковое масло - 2 ст. ложки.

Салат, огурец и перец нарезать соломкой, помидоры - дольками, брынзу - кубиками, все перемешать, добавить нарезанную зелень. Заправить оливковым маслом.

(Время приготовления - 15 мин.)

Салат из кабачков

Кабачок - 300 г, яблоки - 2 шт., огурцы маринованные - 2 шт., лук репка - 2 головки, укроп - 1 пучок, сахар - 2 столовые ложки, майонез - по вкусу.

Кабачок, яблоки и лук очистить и натереть на крупной терке, а огурец - на мелкой. Добавить сахар, мелко порубленный укроп, майонез и тщательно перемешать.

(Время приготовления - 10 минут.)



Свекольный салат

Отварная свекла - 2 шт. среднего размера, репчатый лук - 1 крупная луковица, йогурт - 1 стаканчик, горчица - 2 ч. ложки, лимонный сок - из половины лимона, сахар, соль - по вкусу.

Отварную свеклу очистить, натереть на мелкой терке, луковицу мелко нарезать, положить в дуршлаг и ошпарить кипятком. Перемешать и заправить соусом из йогурта, горчицы, лимонного сока, соли и сахара.

(Время приготовления 10 мин.)

Фото ЗАО «Изософт».



Пикантная закуска

Отварной картофель - 8 шт., яблоки - 2 шт., грецкие орехи - 1 стакан. Соус 1: уксус - 3 столовые ложки, растительное масло - 8 столовых ложек, соль, перец - по вкусу.

Соус 2: крутые желтки - 3 шт., сметана - 1 стакан, уксус - 1,5 столовой ложки, соль и сахар - по 1 чайной ложке.

Картофель и яблоки очистить и нарезать тонкими ломтиками. Добавить измельченные грецкие орехи. Заправить соусом (по выбору).

Для приготовления соуса 1 смешать все компоненты.

Во втором случае желтки растереть, добавить сметану и мешать до получения однородной массы. Добавить соль, сахар, уксус и все тщательно перемешать.

(Время приготовления отдельно с каждым видом соуса - 10 минут.)

Перец, маринованный с медом

Сладкий болгарский стручковый перец - 750 г.

Маринад: уксус 3% - 6 столовых ложек, сахар - 1,5 столовой ложки, подсолнечное масло - 1,5 столовой ложки, чеснок - 5 зубков, мед - 2 чайные ложки, перец горошком, лавровый лист - по 3 шт., вода - 150 г.

Смешать все ингредиенты, рекомендуемые для приготовления маринада, и поставить посуду на огонь. Когда маринад закипит, опустить в него вымытый, очищенный от плодоножек и семян разрезанный вдоль на 4 части перец. После повторного закипания варить перец 6 минут на медленном огне. Подавать на стол охлажденным.

(Время приготовления - 15 минут.)

Салат «Нестрый»

Сыр - 200 г, шампиньоны или шляпки белых грибов - 100 г, яблоко, груша, апельсин - по 1 шт., сладкий болгарский перец (красный) - 1 шт. Соус: йогурт (яблочный, грушевый или цитрусовый) - 250 г, мед - 3 чайные ложки, горчица столовая - 1 чайная ложка, лимонный сок - 2 столовые ложки, цедра апельсина - на кончике ножа.

Порубить и слегка потушить грибы. Сыр, яблоко и грушу нарезать мелкими кубиками, перец - тонкими кольцами, апельсин - поперечными дольками.

Заправить смесью продуктов, приведенных в рецептуре для приготовления соуса.

Подавать с сухим красным вином.

(Время приготовления - 20 минут.)



Винегрет

Вареный картофель - 4 шт., вареная морковь - 2 шт., яблоко - 1 шт., огурцы соленые - 3 шт., квашеная капуста - 300 г, вареная свекла - 2 шт., нарезанный лук, укроп - 2 столовые ложки.

Все продукты нарезать мелкими кубиками, капусту порубить ножом на разделочной доске. Перемешать и заправить соусом «Винегрет». Сверху посыпать зеленью.

Соус «Винегрет»: 1 ст.л. горчицы растереть с растительным маслом (150 г), добавить 1 ст.л. уксуса, сахар (1 ч.л.), соль и перец - по вкусу.

(Время приготовления - 15 минут.)

Фото А. ЧУПРАКОВА.

Салат «Угрюмый»

Тыква - 300 г, яблоки - 300 г, дыня - 300 г, мед - 100 г, лимонный сок - 4 столовые ложки.

Тыкву мелко нарубить и смешать с медом. Яблоки и дыню нарезать кубиками, смешать с тыквой и полить соком.

(Время приготовления - 10 минут.)

Рулеты из сыра

Сыр пошехонский или костромской - 500 г.

Фарш. Вариант 1: куриное филе - 300 г, зелень петрушки и укропа - по 0,5 пучка, яйцо крутое - 1 шт., сливочное масло - 50 г, соль, перец - по вкусу.

Вариант 2: грибы отварные - 1 стакан, яйца крутые - 2 шт., лук репка - 1 головка, масло сливочное - 1 столовая ложка, соль - по вкусу.

Сыр завернуть в марлю и опустить в кипящую воду. Когда сыр расплавится, выложить его на доску, присыпанную мукой, и раскатать тонким пластом. Положить фарш (один из двух вариантов), свернуть рулетом, завернуть в пергамент или фольгу и убрать в холодильник. К столу подавать нарезанным тонкими ломтиками.

Приготовление фарша.

Вариант 1: филе, яйцо и зелень мелко нарезать, масло растопить. Смешать все компоненты, добавив соль и перец.

Вариант 2: грибы пропустить через мясорубку, лук мелко нарезать и вместе с грибами обжарить в масле. Добавить рубленые яйца, посолить и тщательно перемешать.

(Время приготовления с каждым из видов фарша - 20 минут.)

Строганина из рыбы

Филе любой рыбы - 600 г, морковь, редька - по 1 шт., чеснок - 3 зубка, уксус 3% - 0,5 стакана, соль и перец - по вкусу.

Полуразмороженную рыбу нарезать очень тонкими полосками (настрогать), добавить тонко нашинкованную редьку и морковь, залить уксусом, приправить солью, перцем и толченым чесноком. Дать постоять 20 минут, после чего блюдо готово к употреблению.

(Время приготовления - 25 минут.)

Салат из оливок

Оливки консервированные без косточек - 400 г, огурцы маринованные - 3 шт., морковь вареная - 1 шт., крутые яичные белки - 3 шт., крутой и сырой яичные желтки - по 1 шт., лук репка - 1 головка, сыр тертый - 2 столовые ложки, майонез и сметана - по 100 г, соль - по вкусу.

Оливки нарезать колечками, добавить тонко нашинкованную морковь, мелко нарезанный и ошпаренный лук, натертый на крупной терке сыр и мелкой терке - крутые белки. Посолить, перемешать, взбить сметану, соединенную с майонезом и сырым желтком. Этой смесью заправить салат. Украсить колечками оливок и тертым крутым желтком.

(Время приготовления - 15 минут.)

Суп с галушками из говяжьей печени



Печень говяжья - 300 г, яйца - 2 шт., манная крупа - 4 столовые ложки, молотые сухари - 1,5 столовой ложки, рубленая зелень петрушки - 2 столовые ложки, соль, перец молотый, мускатный орех, лимонная цедра - по вкусу, вода - 1,5 л.

Для заправки: яйца - 2 шт., сметана - 150 г.

Печенку пропустить через мясорубку, смешать с манкой, сухарями, яйцами, солью, черным перцем, тертым мускатным орехом и

лимонной цедрой. В кипящую воду или бульон, приготовленный из 3 кубиков, опустить галушки. Для этого надо столовой ложкой брать печеночную смесь, а смоченной в воде чайной ложкой отделять галушки и опускать их в кипятки. Варить при слабом кипении до всплытия на поверхность. Перед подачей на стол заправить сметаной, взбитой с яйцами.

(Время приготовления - 15 минут.)

Окрошка «Русская»

Квас - 1,5 л, огуречный рассол - 0,5 стакана, мелко нарезанное отварное мясо - 1 стакан, мелко нарезанный отварной картофель - 0,75 стакана, лук репка - 1 головка, рубленый зеленый лук - 0,75 стакана, соленые огурцы - 2 шт., редис - 1 пучок, яйца крутые - 2 шт., столовая горчица - 1 столовая ложка, рубленая зелень петрушки, укропа, эстрагона - по 1 столовой ложке, сметана - 150 г, соль и перец - по вкусу.

Квас смешать с огуречным рассолом и полученной смесью залить мясо и картофель. Дать постоять минут 10. Тем временем с солью растереть зеленый лук, добавить нарезанные кубиками свежие и соленые огурцы, репчатый лук и порезанный тонкими пластинками редис. Овощи смешать с заливкой. В последнюю очередь положить измельченные яйца и зелень. Желток растереть с горчицей, добавить перец, соль, сметану, перемешать и подать на стол в отдельном соуснике.

(Время приготовления - 25 минут.)

Фото из журнала «Гастроном».



Суп крестьянский

Черствые хлебные корки - 300 г, лук репка - 2 головки, яйца - 2 шт., масло сливочное - 3 столовые ложки, петрушка (корень и зелень) - 1 шт., красный молотый перец - 0,5 чайной ложки, соль - по вкусу, вода - 1,5 л.

В масле обжарить нарезанные кубиками хлебные корки, лук и корень петрушки. Залить водой, оставив полстакана, и довести до кипения. В оставшуюся воду вбить яйца и полученную смесь влить в кипящий суп, интенсивно мешая, чтобы не было комков. Посолить, поперчить, проварить 2-3 минуты. Нарезанную петрушку засыпать в готовый суп прямо в тарелки.

(Время приготовления - 15 минут.)



Суп с окороком

1,5 л бульона, 200 г копченого или отварного окорока, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 луковица, перец, соль, зелень.

Окорок пропустить через мясорубку вместе с луком, положить в кастрюлю, залить предварительно сваренным бульоном или горячей водой, добавить томат-пюре и варить 15 мин. Добавить соль по вкусу и перец. Подать суп с гренками, посыпав мелко нарезанной зеленью.

(Время приготовления - 25 минут.)

Суп из грибов

Шампиньоны - 500 г, лук репка - 2 головки, яйца крутые - 2 шт., сливочное масло - 2 столовые ложки, сливки - 1 стакан, мука - 1 столовая ложка, мелко нарубленная зелень петрушки - 1 столовая ложка, морковь - 1 шт., вода - 1,5 л, соль - по вкусу.

Шампиньоны, лук и морковь пропустить через мясорубку и потушить на медленном огне 5-7 минут. Добавить муку, соль, влить воду. Снять с огня, долить сливки, посыпать зеленью и крупно нарезанными яйцами.

(Время приготовления - 15 минут.)

Суп с орехами и зеленью

Лук репка - 1 головка, зелень петрушки, укропа, кинзы, мяты, сельдерея - по 1 столовой ложке, мука - 2 столовые ложки, толченые грецкие орехи - 0,5 стакана, сметана - 1 стакан, вода - 1,5 л.

Лук репчатый мелко нарезать, засыпать в кипящую подсоленную воду и варить 5-7 минут. Заправить мукой, разведенной в небольшом количестве воды, и орехами, после чего варить еще 7-8 минут. Заправить мелко нарезанной зеленью и дать настояться под крышкой 3-4 минуты. Отдельно подать сметану.

(Время приготовления - 20-25 минут.)

Фруктовый суп

Курага - 200 г, лук репка - 3 головки, сливочное масло - 2 столовые ложки, сахар - 3 столовые ложки.

Курагу промыть, засыпать в кипящую воду и варить 20 минут. Добавить сахар. Обжарить на масле мелко нарезанный лук и соединить его с супом. Довести до кипения.

(Время приготовления - 25 минут.)

Суп вермишелевый молочный

Молоко - 1,5 л, вермишель - 1 стакан, сливки - 0,5 стакана, семена аниса или кориандра - 0,5 чайной ложки, соль - 1 чайная ложка.

В 2-2,5 литра кипящей подсоленной воды в марлевом мешочке опустить семена аниса или кориандра, всыпать вермишель и проварить 2-3 минуты. Откинуть вермишель на дуршлаг, переложить в кипящее молоко и варить до готовности. В конце варки заправить сливками. Не кипятить, чтобы молоко не свернулось.

(Время приготовления - 15 минут.)

Суп из цветной капусты

Цветная капуста - 1 вилок, сметана - 0,5 стакана, мука - 1,5 столовой ложки, рубленая зелень петрушки - 1 столовая ложка, масло сливочное - 1 столовая ложка, лимонная цедра - на кончике ножа, вода - 1,5 л, соль - по вкусу.

Капусту разобрать на отдельные соцветия (крупные разрезать) и отварить в подсоленной воде в течение 10 минут. Муку развести в небольшом количестве воды и влить в кипящий бульон с капустой. Суп варить еще 5-10 минут на слабом огне, заправить лимонной цедрой. Снять с огня, добавить сметану и сливочное масло. Подать на стол, посыпав зеленью.

(Время приготовления - 20-25 минут.)

Суп молочный с овощами

Молоко - 1,5 л, капуста - 200 г, картофель - 3 шт., репа - 1 шт., морковь - 1 шт., сливочное масло - 3 ст. ложки, соль - по вкусу.

Репу и морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, выложить в сковороду, добавить масло и пассеровать 3-4 минуты. Картофель очистить и нарезать кубиками, капусту - квадратиками. Молоко вылить в кастрюлю, довести до кипения, всыпать картофель и варить 5 минут. Затем добавить пассерованные овощи, капусту, посолить и продолжать готовить еще 5-7 минут.

(Время приготовления - 25 минут.)

Постный картофельный суп

Картофель - 500 г, яйца - 2 шт., сметана - 1 стакан, мука - 2 столовые ложки, нарубленная зелень укропа и петрушки - 2 столовые ложки, сливочное масло - 50 г, вода - 1,5 л.

Картофель очистить, нарезать брусочками и сварить в воде. Сметану смешать с мукой и добавить в отвар. Дать еще раз закипеть, засыпать нарубленные крутые яйца и зелень. Перед подачей на стол в каждую тарелку положить по маленькому кусочку сливочного масла.

(Время приготовления - 20 минут.)

Фото из книги «Искусство кулинарии».

Суп молочный с картофельными «стружками»

Продукты: 0,5 л молока, 0,5 л воды, 2 большие картофелины, соль, сахар, корица, масло.

Картофель промыть, очистить, натереть на терке стружкой, положить в молоко, смешанное с водой, и варить до готовности, добавив соль, сахар, масло. При подаче суп можно посыпать смесью сахара и корицы. Во время варки суп надо помешивать, чтобы гуща не осела на дно и не пригорела.

(Время приготовления - 20 минут.)

Печень в приправе соусе

Печень (говяжья или свиная) - 800 г, лук репка - 2 головки, чеснок - 2 зубка, рубленая зелень петрушки - 3 столовые ложки, корица, красный молотый перец, черный перец горошком - 1 чайная ложка смеси, панировочные сухари - 3 столовые ложки, растительное масло - 5 столовых ложек, белое столовое вино - 0,5 стакана, вода, соль - по вкусу.

Полуразмороженную печень нарезать небольшими кубиками, положить в кастрюлю, залить вином и добавить воды так, чтобы жидкость только покрыла печенку. Отварить в течение 3-5 минут после закипания. Мелко нарубить лук и обжарить его на сковороде в разогретом масле. Добавить 2 столовые ложки воды, соль, пряности, зелень, измельченный чеснок и потушить до испарения воды. Выложить в эту сковороду печень, залить бульоном, в котором она варилась, засыпать сухарями и потушить еще на медленном огне 5 минут.

(Время приготовления - 20-25 минут.)

Свинина

из картофеля

Свинина - 800 г, чеснок - 4 зубка, лук репка - 3 головки, крахмал картофельный - 1 чайная ложка, жир - 2 столовые ложки, соль и перец - по вкусу, вода - 1 стакан.

Свинину нарезать на 8 плоских кусков (по 2 куска на порцию), отбить, посолить, поперчить и зажарить до образования румяной корочки. Гото-

вую свинину вынуть из посуды, в которой она жарилась, положить туда нарезанный кольцами лук и слегка потушить. Добавить воду (или, если есть, бульон), крахмал, соль и дать закипеть, тщательно размешивая, чтобы не было комков. Снять с огня, добавить истолченный чеснок и еще раз перемешать. К столу подавать в соусниках. Свинину гарнировать жареным картофелем и солеными овощами.

(Время приготовления - 20 минут.)

Строганка с горчицей

Говядина (вырезка) - 600 г, сливочное масло - 3 столовые ложки, мука - 1 столовая ложка, горчица столовая - 1 столовая ложка, сметана - 2 столовые ложки, томатная паста - 1 столовая ложка, лук репка - 2 головки, соль и перец - по вкусу, вода - 2 стакана.

Говядину нарезать тонкими полосками, посыпать солью и перцем. На сухой сковороде обжарить муку до золотистого цвета, добавить воду и довести до кипения, непрерывно помешивая, чтобы не было комков. Процедить, добавить горчицу, томатную пасту, посолить и поперчить. В последнюю очередь положить сметану и довести до кипения.

На другой сковороде в масле на сильном огне обжарить мясо и мелко нарезанный лук. Вылить в содержимое соус, плотно накрыть крышкой и потушить 10-15 минут.

(Время приготовления - 25 минут.)

Жареные почки

Почки свиные - 500 г, крахмал - 1 столовая ложка, мелко нарубленная зелень сельдерея - 1 столовая ложка, корень сельдерея - 200 г, нарезанный зеленый лук - 3 столовые ложки, чеснок - 3 зубка, коньяк - 1 рюмка, соль - по вкусу.

Почки разрезать вдоль, удалить протоки, хорошо промыть и нарезать тонкими ломтиками. Так же нарезать корень сельдерея и вместе с луком обжарить их в разогретом масле. Почки обвалить в крахмале и обжарить на сильном огне, добавив в жир растолченный чеснок и коньяк, в течение не более 4 минут, иначе почки станут жесткими. Через 2 минуты после начала жарения добавить зелень и соль. К столу подается с отварным рисом.

(Время приготовления - 20 минут.)



Вырезки

из свинины запеченная

Свинная вырезка - 800 г, чеснок - 1 головка, сало шпик - 200 г, соль и перец - по вкусу.

Свинину нарезать тонкими пластинками, чтобы получилось 8 штук. Предварительно замороженное сало натереть на терке, чеснок растолочь в прессе. На каждую мясную пластинку положить сало, смешанное с чесноком, посолить, поперчить, свернуть рулетики, перевязать их ниткой, уложить на противень или сковороду, подлить немного воды и запечь в духовом шкафу в течение 12-15 минут. Перед подачей на стол рулеты освободить от ниток.

(Время приготовления - 25 минут.)

Жареные мозги

Мозги говяжьи - 800 г, мука - 3 столовые ложки, яйца - 2 шт., панировочные сухари - 3 столовые ложки, масло сливочное - 3 столовые ложки, соль и перец - по вкусу, уксус и вода - для варки.

Мозги очистить от пленки и тщательно промыть в проточной воде от крови. Шумовкой опустить в кипящую подсоленную и подкисленную воду, довести до кипения и снять с огня. Через 5 минут осторожно вынуть на дуршлаг, обсушить и нарезать ломтиками. Посолить, поперчить, обвалить в муке, обмакнуть в яйца, запанировать в сухарях и обжарить с двух сторон в хорошо разогретом масле.

(Время приготовления - 25 минут.)

Фото из книги
«Искусство кулинарии».



Котлеты «Нарезные»

Говядина - 300 г, свинина - 200 г, баранина - 100 г, лук репка - 2 головки, картофель, морковь - по 2 шт., молоко - 0,5 стакана, яйца - 2 шт., белый хлеб - 3 ломтика без корок, изюм - 2 столовые ложки, измельченные грецкие орехи - 2 столовые ложки, рубленая зелень кинзы - 2 столовые ложки, масло топленое или сливочное - 2 столовые ложки, чеснок - 3 зубка, соль, молотый черный и душистый перец, тмин - по вкусу.

Все мясо, лук, морковь, картофель и замоченный в молоке хлеб пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить зелень, молотый душистый и черный жгучий перец, тмин, яйцо, соль. Сформовать 12 котлеток, положив в каждую орехи и изюм. Обвалять в муке и зажарить во фритюре. Выложить шумовкой на блюдо. Подавать в горячем виде с салатом из свежих овощей и картофельным пюре.

(Время приготовления - 30 минут.)

Горюха для мяса по-русски

Говяжья вырезка - 4 куса по 200 г, петрушка - 2 пучка, растительное масло - 0,75 стакана, горчица - 2 ст. ложки, лимон - 1 шт.

Петрушку мелко нарезать, добавить растительное масло, горчицу, сок одного лимона и все перемешать - это маринад. Мясо слегка отбить и опустить в маринад на 2-3 часа. После чего достать, посолить и жарить в гриле в течение 3-4 минут с каждой стороны при температуре 200°C.

(Время приготовления - 20 минут.)

На 1 порцию: говядина (вырезка), нарезанная мелкими кусочками, - 200 г, молотый красный среднежгучий перец и соль - по 1 чайной ложке.

Кусочки мяса нанизать на палоч-



Котлеты, жаренные в масле

для приготовления котлет

из мяса и овощей

Фарш говяжий - 400 г, колбаса вареная - 200 г, черствый белый хлеб без корок - 3 ломтика, картофель - 4 шт., чеснок - 4 зубка, соль, перец черный жгучий и красный сладкий, тмин - по вкусу.

Готовый фарш вторично пропустить через мясорубку вместе с колбасой, смоченным в воде хлебом, картофелем и чесноком. Добавить перец, соль и вымесить фарш. Сформовать 8 котлет, придав им продолговатую форму, и поместить на противень или сковороду, смоченные водой. Посыпать тмином и запечь в духовом шкафу.

(Время приготовления - 25 минут.)

ку, обмакнуть в смесь соли и перца и опустить на 10-15 секунд в кипящее на сковороде масло. Соус выбирается по вкусу.

(Время приготовления - 2 минуты.)



Клецки лимонные

Мясной фарш - 500 г, яйца - 2 шт., лук репка - 1 головка, сметана - 4 столовые ложки, яблоко - 1 шт., белый хлеб - 100 г, крахмал - 1 столовая ложка, рубленая зелень петрушки и укропа - 2 столовые ложки, тертый сыр - 2 столовые ложки, соль и перец - по вкусу.

Лук мелко нарубить. Фарш смешать с сыром, луком, яйцами и размоченным в молоке хлебом. Посолить, поперчить, сделать шарики (клецки) и отварить их в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут после того, как они всплывут. Сметану перемешать с крахмалом, вылить в слегка остуженную воду, в которой варились клецки, и дать закипеть. Перед подачей на стол этим соусом залить клецки.

(Время приготовления - 20 минут.)



Котлеты постные из говядины

Говядина (реберная часть) - 600 г, красное столовое вино - 1 стакан, мука - 2 столовые ложки, жир - 2 столовые ложки, соль и перец - по вкусу.

Кусок говядины разделить на 4 части, так, чтобы каждый кусок оставался с реберной косточкой. Отбить, посолить, поперчить и обжарить в хорошо разогретом жире с двух сторон. Вынуть куски мяса и в тот же жир с образовавшимся от жарения мяса соком добавить вино и муку. Довести до кипения и вылить на котлеты.

В качестве гарнира подают тушеную стручковую фасоль в сухарях, консервированный зеленый горошек, жареный картофель или рассыпчатый рис.

(Время приготовления - 20 минут.)

Ветчина

Ветчина и сыр

Ветчина и сыр - по 8 тонких ломтиков, масло сливочное - 1 столовая ложка.

На каждый ломтик ветчины положить сыр, свернуть в виде рулета, перевязать ниткой и обжарить до образования хрустящей корочки. Подавать с картофельным пюре и овощными салатами. Не забыть освободить рулеты от ниток.

(Время приготовления - 10 минут.)

Тушеная треска

Треска - 1 кг, молоко - 1,5 стакана, крахмал - 1 столовая ложка, яйца крутые - 2 шт., масло сливочное - 3 столовые ложки, соль - по вкусу.

Рыбу очистить, нарезать на куски толщиной 1,5-2 см, посолить, уложить на мазанную маслом сковороду, посыпать рублеными яйцами. Крахмал развести в молоке, посолить и этой смесью залить рыбу. Тушить в духовке 20 минут. Перед подачей на стол полить подрумяненным маслом.

(Время приготовления - 30 минут.)

Судак с соусом

Судак - 800 г, яйца крутые - 2 шт., масло сливочное - 150 г, зелень петрушки - 1 пучок, перец душистый горошком, лавровый лист - по 2 шт., сок лимона - несколько капель, соль - по вкусу.

Рыбу очистить, нарезать на куски и отварить в небольшом количестве подсоленной воды с добавлением специй.

Для приготовления соуса масло растопить, посолить, добавить лимонный сок, мелко нарезанные яйца и немного зелени. Подавать с отварным картофелем, посыпанным оставшейся петрушкой.

(Время приготовления - 30 минут.)

Шницель из скумбрии

1 кг рыбы, 1 яйцо, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, молотые сухари; соль, молотый перец по вкусу.

Разделать скумбрию на филе, разрезать на куски, отбить, посыпать солью и перцем, смочить в яйце, запанировать в муке и обжарить до образования румяной корочки. Готовый шницель полить сливочным маслом и подать к столу с жареным картофелем.

(Время приготовления - 20 минут.)

Яичница с сельдью

Одну небольшую сельдь очистить от кожи и костей, нарезать на 8-10 кусочков, которые положить на горячую сковороду с маслом, выпустить 4-5 яиц и держать яичницу на огне несколько минут. При подаче на стол посыпать яичницу зеленью петрушки или мелко нарезанным зеленым луком.

(Время приготовления - 10 минут.)

Гуляш из щуки с зеленью

Филе щуки - 1 кг, масло растительное - 1 стакан, мелко рубленая зелень петрушки, укропа - 1 стакан, чеснок - 4 зубка, лук репка - 3 головки, томатная паста - 2 столовые ложки, лимон - 1 шт., перец стручковый сладкий - 2 шт., соль - по вкусу.

Рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить,

поперчить и сбрызнуть лимонным соком, выжатым из половины лимона. Нарезанный кольцами лук, перец и оставшийся лимон смешать с половиной зелени и обжарить в масле на сильном огне. Добавить томат, рыбу и тушить на медленном огне до готовности (не более 10 минут). Перед подачей на стол посыпать оставшейся зеленью.

(Время приготовления - 20 минут.)



Рыбные котлеты

Рыбное филе - 500 г, свинина - 150 г, творог - 100 г, яйца - 2 шт., хлеб белый - 1 кусок, молоко - 1/4 стакана, лук репка - 1 головка, рубленая зелень петрушки - 0,5 стакана, мука - 2 столовые ложки, растительное масло - 100 г, соль и перец - по вкусу.

Рыбу, свинину, творог, лук, петрушку и вымоченный в молоке хлеб пропустить через мясорубку. Добавить яйца, посолить, поперчить. Сформовать котлеты, обвалять в муке и обжарить в масле.

(Время приготовления - 20 минут.)

Форшмак

Филе сельди - 300 г, творог - 500 г, сметана - 4 столовые ложки, сливочное масло - 3 столовые ложки, тертый сыр - 3 столовые ложки, мелко нарубленная зелень петрушки - 1 столовая ложка, майонез - 200 г, соль - по вкусу.

Филе пропустить через мясорубку, смешать с творогом, сметаной, сыром, размягченным сливочным маслом и солью. Сформировать из полученной массы шарики, уложить их на блюдо, полить майонезом и посыпать зеленью.

(Время приготовления - 15 минут.)

Горбуша, жаренная в тесте

Филе горбуши - 500 г, мука - 1 стакан, яйца - 2 шт., лимон - 0,5 шт., пиво - 0,5 стакана, масло растительное - 1 стакан, соль - по вкусу.

Рыбу нарезать полосками, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Из муки, яиц, пива и соли замесить тесто. Рыбу обмакнуть в тесто и опустить в посуду с кипящим маслом так, чтобы куски плавали в нем. Обжарить до золотистого цвета.

Гарнировать картофелем фри и свежими овощами.

(Время приготовления - 25 минут.)

Рыба в фольге

Жирную рыбу (например, скумбрию) разрезать вдоль на две половинки, срезать кости, отрезать голову. Кладем на внутреннюю часть кружочки лука, солим и перчим. Складываем половинки вместе (специи внутри) и заворачиваем в фольгу. Затем - в горячую духовку. 10 минут на одной стороне, 10 - на другой.

(Время приготовления - 25 минут.)



Курица, запеченная со сливками

Мякоть отварной курицы, отделенная от костей, - 0,5 курицы, сыр тертый - 0,5 стакана, яйца крутые - 2 шт., яйцо сырое - 1 шт., сливки - 1 стакан, рис отварной - 1,5 стакана, масло сливочное - 2 ст. ложки, лук репка - 2 головки, морковь - 2 шт., соль и перец - по вкусу.

Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать, все обжарить. Форму смазать маслом и уложить слоями в следующей последовательности: нарезанную полосками курятину, рис, рубленые яйца, лук, морковь, сыр.

Сливки размешать с сырым яйцом, солью и перцем, залить в форму и поставить в духовку на 15 минут.

К блюду подать салат из свежих овощей.

(Время приготовления - 25 минут.)

Куриные окорочка, тушеные с овощами

Куриные окорочка - 4 шт., морковь - 3 шт., лук репка - 3 головки, сметана - 250 г, соль, красный слабозжучий перец - по вкусу, перец горошком, гвоздика - по 3 шт., жир для жарения - 3 столовые ложки.

Окорочка поместить на сильно разогретую большую сковороду и быстро обжарить с 2 сторон до образования румяной корочки. Сюда же добавить мелко нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь. Перемешать с жиром, добавить соль, специи, залить сметаной и потушить под крышкой 15-20 минут.

Подавать с отварным рисом, картофелем и маринованными овощами.

(Время приготовления - 25 минут.)

Куриная печень обжаренная

200 г куриной печени, 2 луковицы средней величины, 1 маленький стручок сладкого перца, растительное масло, щепотка сахара, соль, 3-4 ст.л. сливок.

Стручок перца нарубить и перемешать с мелко нарезанным луком. Эту смесь слегка потушить в растительном масле.

Куриную печень мелко нарубить и зажарить на сильном огне, непрерывно помешивая, добавить тушеные овощи. Приправить солью и перцем, добавить сливки. Подать с рисом. Рассчитано на 1-2 порции.

(Время приготовления - 20 минут.)



Курица в вине

Бройлерный цыпленок - 1 шт., шампиньоны свежие - 200 г, лук - 2 луковицы, сухое красное вино - 0,5 л, коньяк - 50 г, масло сливочное - 150 г, мука - 1 столовая ложка, лавровый лист - 2 шт., соль и перец - по вкусу.

Цыпленка разделить на 4 части и обжарить в сильно разогретом масле. Снять куски со сковороды и обжарить мелко нарезанные шампиньоны. Затем снова положить цыпленка, посыпать солью, перцем, мукой, добавить лавровый лист и луковички. Все перемешать, залить вином, коньяком, прокипятить на медленном огне в течение 15 минут. Перед окончанием добавить измельченный чеснок.

(Время приготовления - 30 минут.)

Котлета «Нежность»

400 г куриного филе, 40 г сливочного масла, 40 г пшеничной муки, 2 яйца, перец, 40 г маргарина, зелень, сливочное масло.

Куриное филе пропускают 2 раза через мясорубку, добавляют сливочное масло, соль, перец. Хорошо взбивают массу и разделяют на котлеты. Смачивают их в лезоне (смесь молока с яйцами) и панируют в муке.

На гарнир подают картофель, жаренный брусочками во фритюре, свежие помидоры, огурцы. При подаче на стол поливают растопленным сливочным маслом, посыпают зеленью.

(Время приготовления - 25 минут.)

Запеканка из курицы с ветчиной

Вареное куриное мясо - 500 г, ветчина - 500 г, тертый сыр - 0,5 стакана, яйца - 2 шт., сметанный соус - 1 стакан, жир для смазывания формы, соль и перец - по вкусу.

Мякоть курицы и ветчину пропустить через мясорубку, яйца, соль, перец перемешать. Полученную смесь выложить в смазанную жиром форму, посыпать сыром и поставить в духовку на 20-25 минут. Подавать с картофельным пюре и сметанным или томатным соусом.

(Время приготовления - 30 минут.)

Жареное филе из цур

Куриное филе - 1 кг, лук репка - 2 головки, сладкий стручковый перец - 2 шт., яичные белки - 4 шт., крахмал - 1 столовая ложка, кетчуп - 1 столовая ложка, коньяк - 50 г, масло сливочное - 100 г, соль - по вкусу.

В крахмал добавить 1 столовую ложку воды, смешать с яичными белками. Филе нарезать небольшими кубиками, обмакнуть в белки с крахмалом и обжарить во фритюре до образования румяной корочки. Смазать сковороду жиром, слегка обжарить лук и сладкий перец, нарезанный тонкими кольцами. Сверху положить филе, залить оставшейся крахмальной массой и запечь в духовке в течение 7-10 минут.

(Время приготовления - 25 минут.)



Фото из книги Андре Ж.КУАНТРО «Искусство кулинарии».



Грибы с белым вином и сливками

Грибы - 800 г, лук репка - 4 головки, вино белое сухое - 1,5 стакана, мука - 4 столовые ложки, куриный бульон из кубика - 1 стакан, сливки - 1 стакан, желтки - 3 шт., сок половины лимона, соль - по вкусу.

Грибы промыть, порезать пластинками и 5 минут варить в подсоленной кипящей воде. Тем временем мелко нашинкованный лук завязать в салфетку, положить в кастрюлю, влить вино и тушить лук до тех пор, пока он не впитает все вино. После этого насыпать в кастрюлю муку, развести небольшим количеством холодной воды, добавить бульон, сливки, соль, вбить желтки, подогреть до кипения, но не кипятить. Грибы обжарить в масле, добавить сок и залить их приготовленным соусом. Это блюдо хорошо сочетается с отварным цыпленком.

(Время приготовления - 20 минут.)

Котлеты из грибов

Грибы - 500 г, творог - 200 г, белый хлеб - 100 г, лук репка - 1 головка, яйца - 2 шт., мука для панировки - 2 столовые ложки, масло растительное - 4 столовые ложки, соль - по вкусу.

Грибы очистить, крупно порезать и на 2 минуты опустить в кипящую воду. Откинуть на дуршлаг, пропустить через мясорубку с творогом, размоченным в молоке хлебом и луком. В полученный фарш добавить яйца и соль. Сделать котлеты, запанировать в муке и обжарить в масле. Подавать с картофельным пюре, солеными или маринованными овощами.

(Время приготовления - 25 минут.)

Грибной гуляш

500 г свежих или 300 г отваренных (соленых) грибов, 2-3 луковицы, 2-3 столовые ложки растительного масла, 1 стручок зеленого или красного перца, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка томат-пюре, вода, соль, перец.

Грибы и лук нарезать тонкой лапшой, слегка подрумянить в масле, добавить измельченный стручок перца и тушить до готовности. Посыпать мукой, прибавить томат-пюре. При желании можно влить немного воды. Заправить солью и перцем, тушить еще несколько минут.

Подавать к горячему картофелю или к салату из свежих овощей.

(Время приготовления - 25-30 минут.)

Грибы по-старинному

Свежие грибы - 600 г, лук репка - 2 головки, картофель - 250 г, помидоры - 3 шт., рубленая зелень кинзы - 1 столовая ложка, тертый сыр - 4 столовые ложки, масло растительное - 0,5 стакана, сметана - 1 стакан.

Грибы нарезать пластинками и проварить в кипящей воде 2-3 мину-

ты. Лук мелко порубить и вместе с грибами обжарить в масле. Отдельно обжарить нарезанный тонкими ломтиками картофель и выложить его в грибы. Добавить кружочки помидоров. Не перемешивать. Залить сметаной, посыпать смесью зелени и сыра и запечь в духовке.

(Время приготовления - 25 минут.)

Клецки из грибов и картофеля

Грибы свежие - 500 г, картофель - 1 кг, яйцо - 1 шт., нарубленная зелень петрушки - 3 столовые ложки, молоко - 0,5 стакана, соль - по вкусу.

Очищенный картофель натереть на терке и через салфетку отжать сок. Отжатый картофель залить кипящим молоком. Грибы мелко наре-

зать, соединить с картофелем и яйцом. Сформовать клецки и опустить их в кипящую подсоленную воду. Варить 10 минут. Откинуть клецки на дуршлаг. Подавать с растопленным маслом, сметаной или кетчупом.

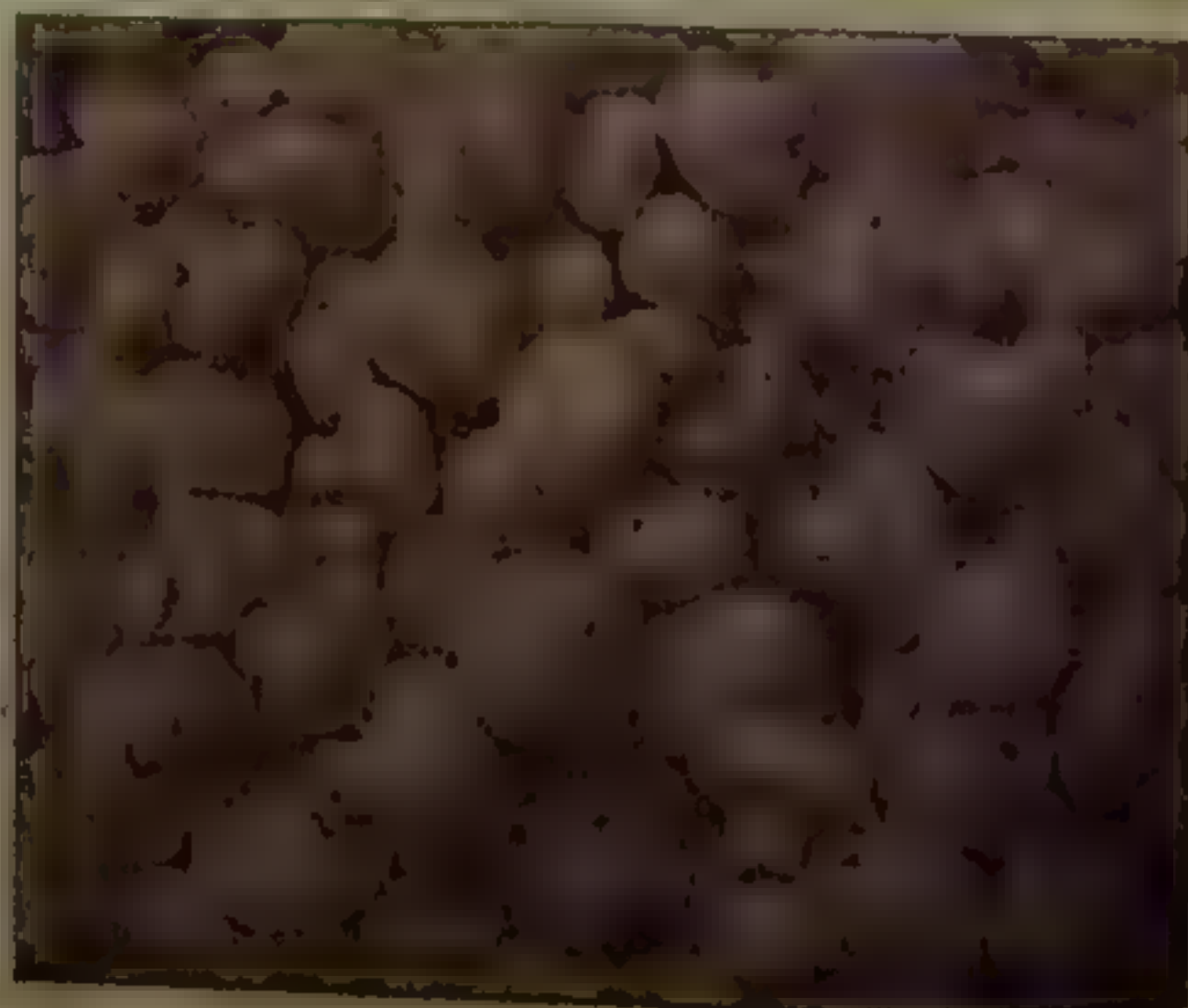
(Время приготовления - 25 минут.)

Шампиньоны в сметане

Шляпки мелких шампиньонов - 600 г, лук репка - 2 головки, сметана - 250 г, масло сливочное - 100 г, соль и перец - по вкусу.

Шляпки грибов обжарить в сильно разогретом масле. Выложить в другую посуду, а на оставшемся масле обжарить нарезанный тонкими кольцами лук, добавить сметану, прокипятить, посолить, поперчить и этой смесью залить грибы.

(Время приготовления - 20 минут.)



Зеленый горошек тушеный

Зеленый консервированный горошек - 500 г, лук - 2 головки, сливочное масло - 3 столовые ложки, мука - 1 чайная ложка, рубленая зелень петрушки - 1 столовая ложка, сахар - на кончике ножа, соль - по вкусу.

Лук обжарить в масле, добавить горошек, муку, перемешать. В конце (через 10-15 минут) добавить соль и сахар, 1/4 стакана воды и прокипятить. Посыпать зеленью, заправить сливочным маслом.

Подавать в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

(Время приготовления - 20 минут.)

Морковь тушеная

На 1 кг моркови - 2 чайные ложки муки, 2 ст. ложки масла.

Очищенную морковь нарезать кружочками или дольками, положить в кастрюлю, залить на половину водой, посолить, прибавить 1 ст. ложку масла, накрыть крышкой и тушить 20 минут. Заправить морковь мукой, смешанной с остальным маслом, и тушить еще 5 минут.

(Время приготовления - 30 минут.)

Лук запеченный

Зеленый лук - 1 кг, сливочное масло, мука, томат-пюре - по 2 столовые ложки, уксус - 1 чайная ложка, мелко нарубленная зелень петрушки, кинзы - 4 столовые ложки, чеснок - 2 зубка, соль - по вкусу.

Лук нарезать кусочками длиной по 2 см, отварить в подсоленной воде с

Тушеный кочанный салат

На 4-5 порций: 1/2 кг кочанного салата, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сахара, зелень петрушки, укропа, 1/2 стакана воды.

Нарезанные листья салата тушить 5 мин. в небольшом количестве воды, посолить, пересыпать мукой и тушить еще 3 мин. В готовое блюдо добавить сахар, сметану, сливочное масло и посыпать мелко резанной зеленью.

(Время приготовления - 15 минут.)

Морковь, тушенная с рисом

На 1 кг моркови - 1 1/2-2 ст. ложки риса, 2 ст. ложки масла.

Нарезанную кружочками морковь положить в кастрюлю, добавить промытый рис, масло, залить водой или молоком, накрыть крышкой и тушить до готовности. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки.

(Время приготовления - 30 минут.)

Фруктово-овощная смесь

На 4-5 порций: 1 свекла, 1 морковь, 2 ст. ложки изюма, 1/2 стакана воды, лимонная кислота по вкусу, 2 ст. ложки яблочного повидла.

Очищенные морковь и свеклу нашинковать соломкой, добавить промытый изюм, воду, яблочное повидло, лимонную кислоту. Довести смесь до кипения, проварить 5-6 мин. Охладить. По вкусу можно добавить сахар.

(Время приготовления - 10 минут.)

Картофель со шкварками

Картофель отваренный в мундире - 1 кг, шпик - 150 г, молоко и сливки - 0,5 стакана, мускатный орех - 1/3 чайной ложки, соль - по вкусу.

Картофель настругать на терке. Шпик нарезать кубиками и вытопить шкварки. Смешать с картофелем прямо на сковороде, посолить, добавить мускатный орех. Залить молоком и сливками, перевернуть, прикрыть крышкой и жарить на медленном огне 15 минут. Подавать зажаренной стороной вверх с зеленым салатом.

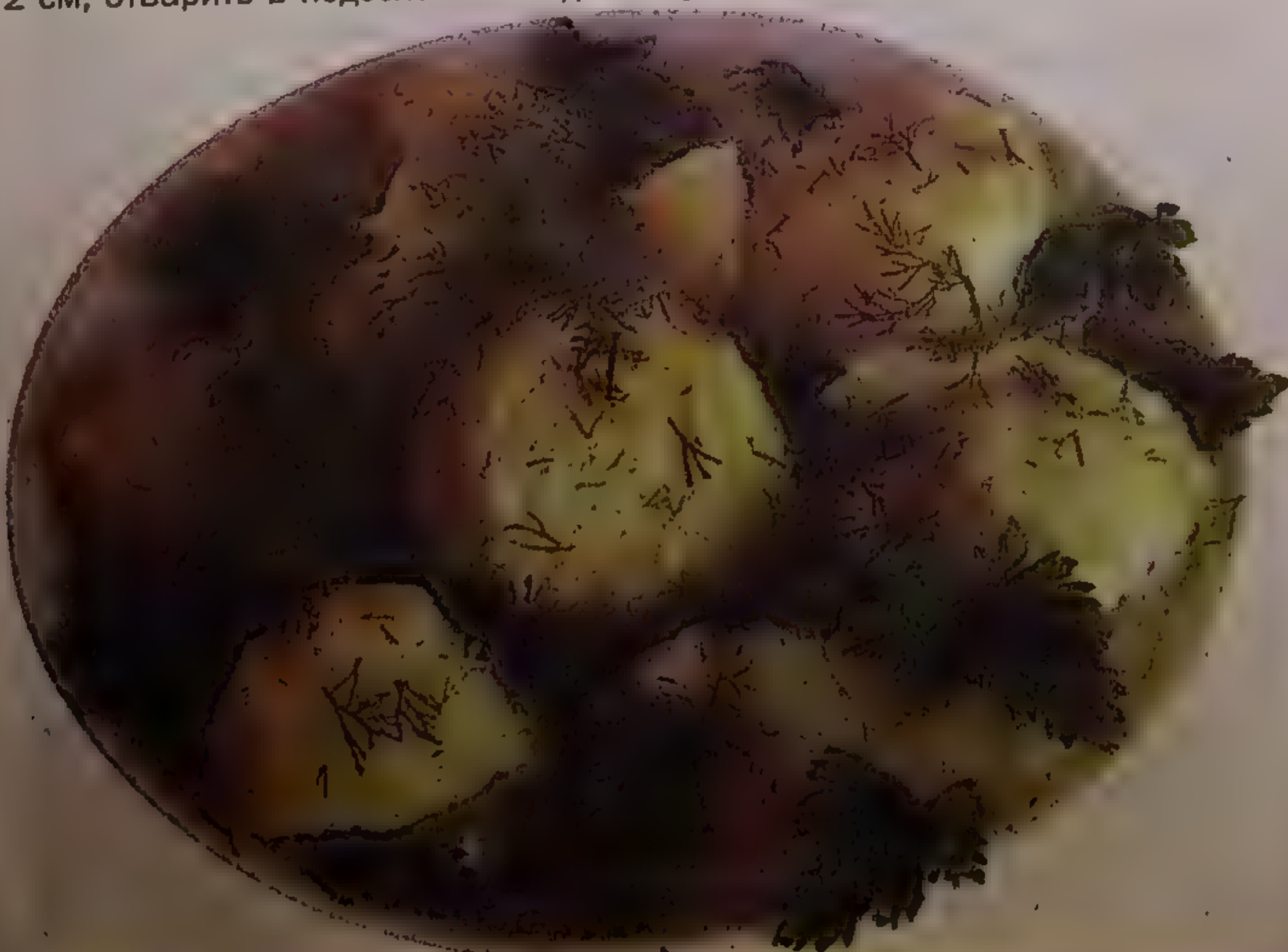
(Время приготовления - 25 минут.)

Картошечка запеченная

Картофель - 12 шт., сливочное масло - 1 столовая ложка, тертый сыр - 5 столовых ложек, соль и перец - по вкусу.

Очищенные картофелины разрезать поперек на тонкие ломтики, но не до конца. Форму смазать маслом, уложить в нее картофель, посыпать солью и перцем. На каждую картофелину положить кусочек масла и посыпать сыром. Поставить в духовку и запечь до золотисто-коричневого цвета. Подавать с мясом или рыбой.

(Время приготовления - 30 минут.)



Торт из блинной муки

Блинная мука - 500 г, кефир - 1 стакан, яйца - 3 шт., сахар - 1 стакан.

Для крема: сметана - 1 стакан, сахар - 1 стакан, масло слив. - 150 г.

Яйца взбить с сахаром, добавить кефир и муку. Перемешать, выложить в смазанную маслом и присыпанную сухарями или мукой форму и выпекать в нагретом духовом шкафу 20-25 минут.

Сметану, сахар и масло смешать и хорошо взбить миксером. Остывший корж разрезать вдоль пополам и прослоить кремом. Сверху слегка смазать кремом и посыпать измельченной обрезной крошкой.

(Время приготовления - 30 минут.)



Печенье «Сластена»

Мука - 500 г, сливочное масло - 350 г, сахарная пудра - 250 г.

Масло растопить, довести до кипения, засыпать в него муку и пудру. Быстро размешать. Вылепить руками печенье и испечь на очень слабом огне в течение 2-3 минут. Лист предварительно застелить пергаментом.

(Время приготовления - 20 минут.)

Торт непеченый

Печенье сливочное - 16 шт., сливки - 1 стакан, варенье ягодное (любое) - 4 столовые ложки, сахарная пудра - 3 столовые ложки, коньяк - 1/2 стакана.

Ягоды из варенья отцедить от сиропа и залить коньяком. Сливки взбить с сахарной пудрой. Половину всего печенья уложить в форму, не измельчая, прослоить смесью взбитых сливок, отцеженных от коньяка ягод и пропущенной через мясорубку оставшейся половины печенья. Коньяк смешать с сиропом из варенья и залить торт.

(Время приготовления - 15 минут.)

Печенье рассыпчатое

Майонез - 200 г, маргарин - 250 г, сахар - 1 стакан, мука - 2,5 стакана, сода - 1 чайная ложка, уксус - 1 чайная ложка.

Размягченный маргарин смешать со всеми остальными компонентами, добавить погашенную в уксусе соду и быстро замесить тесто.

Сухой, ненагретый противень припорошить мукой. Тесто пропустить через мясорубку и уложить на лист продолговатыми жгутами. Выпекать 10-12 минут.

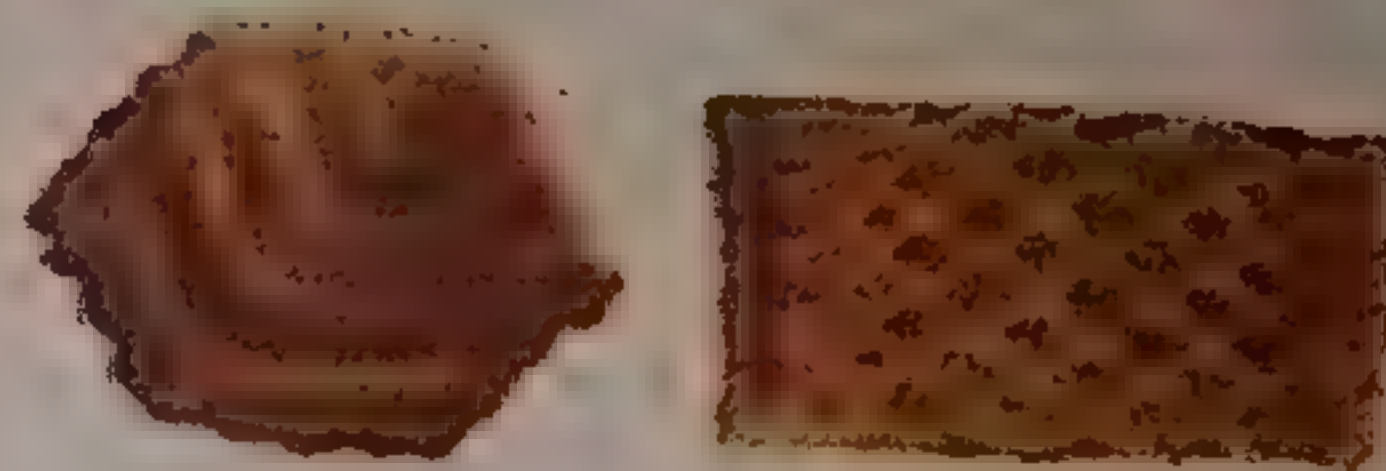
(Время приготовления - 30 минут.)

Медовая коврижка

Мед - 400 г, яичные белки - 8 шт., мука - 400 г, корица порошок - 0,5 чайной ложки.

Миксером взбить мед до пышности, добавить белки, снова взбить. Постепенно всыпать муку и замесить тесто. Форму смазать растительным маслом, вылить в нее тесто, заполнив форму до половины (тесто хорошо поднимается) и выпекать в духовом шкафу при средней температуре 25 минут.

(Время приготовления - 30 минут.)



Коржики

Мука - 2 стакана, крутые желтки - 2 шт., сахар - 1 столовая ложка, сырые желтки - 2 шт., сметана - 3 столовые ложки, сахарная пудра - 2 столовые ложки, масло сливочное - 150 г, сухое вино - 2 столовые ложки, орехи (фундук или сладкий миндаль) - 1 стакан.

Крутые желтки растереть с одним сырым желтком, добавить сметану, пудру, масло и вино. Хорошо растереть или взбить миксером. Постепенно прибавить муку и часть дробленых орехов, продолжая растирать тесто. Раскатать пласт толщиной в 1 см, стаканом вырезать коржики, уложить на смазанный маслом противень, посыпать сахаром и орехами, наколоть вилкой и выпекать до готовности.

(Время приготовления - 25 минут.)

Фото ЗАО «ИзоСофт».

Фаршированные яблоки

Яблоки - 8 шт., ванильные сухари - 300 г, сливочное масло - 100 г, брусничное, черничное или смородиновое варенье - 8-10 чайных ложек.

У яблок, предпочтительнее кислых сортов, вырезать сердцевину. Сухари пропустить через мясорубку, добавить растопленное сливочное масло, перемешать. Полученной смесью заполнить углубления в яблоках. Разложить их на противне. Сверху на начинку каждого яблока положить по ложке варенья. На противень влить немного холодной воды, после чего яблоки запекать в духовке до готовности, следя за тем, чтобы они не разварились.

(Время приготовления - 25 минут.)



Снежки

Яйца - 3 шт., молоко - 0,5 л, ванилин - 0,5 пакетика, корица молотая - на кончике ножа, сахар - 1/4 стакана.

Белки взбить с 1 столовой ложкой сахара. Вскипятить молоко и чайной ложкой опускать белки, дать молоку еще раз закипеть. Когда белки станут плотными, вынуть их шумовкой и сложить горкой на блюде. Взбить желтки с оставшимся сахаром, выложить в молоко, добавить корицу, ванилин, довести до горячего состояния, чтобы масса загустела, но не закипела, иначе желтки свернутся. Остудить и осторожно вылить на снежки.

(Время приготовления - 20 минут.)

Говядина тушеная

Говядина - 800 г, 1/2 стакана красного сухого вина, томатный соус - 1 ст. ложка, мука - 2 ст. ложки, морковь - 1 шт., лук - 1 крупная головка, картофель - 2 шт., соль - 1 чайная ложка, молотый перец - 1/4 ч. ложки, сельдерей - 1 стакан.

В стеклянной кастрюле вместимостью не менее 3 л смешайте 1 стакан воды, вино, специи, соус и муку, добавьте мелко нарезанную говядину и тушите 8-10 мин.

Добавьте нарезанные морковь, лук, картофель, специи и грейте до готовности в течение 20 минут. Помешивайте в процессе нагревания 2-3 раза.

Бефстроганов

Говядина - 300 г, сметана - 150 г, томат-пюре - 50 г, лук - 2 головки, масло - 30 г.

Мясо, предварительно отбитое и нарезанное на куски массой 8-10 г, посыпьте солью, добавьте нарезанный лук, масло, перемешайте и готовьте под крышкой 10 мин. Добавьте сметану и томат-пасту и снова грейте под крышкой 4 мин.

Мясные шарики в кисло-сладком соусе

Лук - 1 головка, зелень укропа и петрушки (мелконарезанная) - 1 ч. ложка, томатный сок - 300 г, лимонный сок - 3 ст. ложки, 1/4 чашки сахарного песка или 200 г сладкой сливы, говядина рубленая - 500 г.

Соедините первые пять ингредиентов в стеклянной кастрюле и грейте под крышкой до кипения в течение 3 минут; перемешайте и грейте еще 2 минуты. Скатайте мясо в шарики диаметром 20-25 мм, залейте их горячим соусом и варите под крышкой 7-8 мин. до готовности. Подавайте как основное блюдо с картофельным пюре или с отварным рисом.

На заметку

Особенность приготовления мяса куском в СВЧ-печи заключается в том, что мясо должно быть готовым только на одну треть глубины куска, после чего печь следует выключить. Мясо дойдет в печи до готовности через 4-5 минут. Определяйте глубину и степень готовности, прокалывая кусок поварской иглой или толстой спицей. Если при этом вытекает прозрачный сок - мясо готово.



Тефтели рыбные

500 г филе любой рыбы, имеющей мало межмышечных костей, 1-2 луковицы, 70 г белого хлеба, 4 ст. ложки молока, 1 ч. ложка томат-пасты, 2 ст. ложки слив, масла, соль, перец, зелень.

Дважды пропустите через мясорубку филе рыбы, лук, размоченный в молоке белый хлеб. Фарш посолите, поперчите и тщательно вымешайте. Приготовьте из полученного фарша небольшие шарики, уложите их в кастрюлю, смазанную маслом. Томат тщательно размешайте с 2 ст. ложками воды и залейте им тефтели. Готовить под крышкой 9-10 минут.

Рыба в молоке

Рыба (филе трески, хека) - 250 г, масло - 2 ст. ложки, 1 луковица, молоко - 1/2 стакана, соль и перец - по вкусу, лавровый лист - 1 шт.

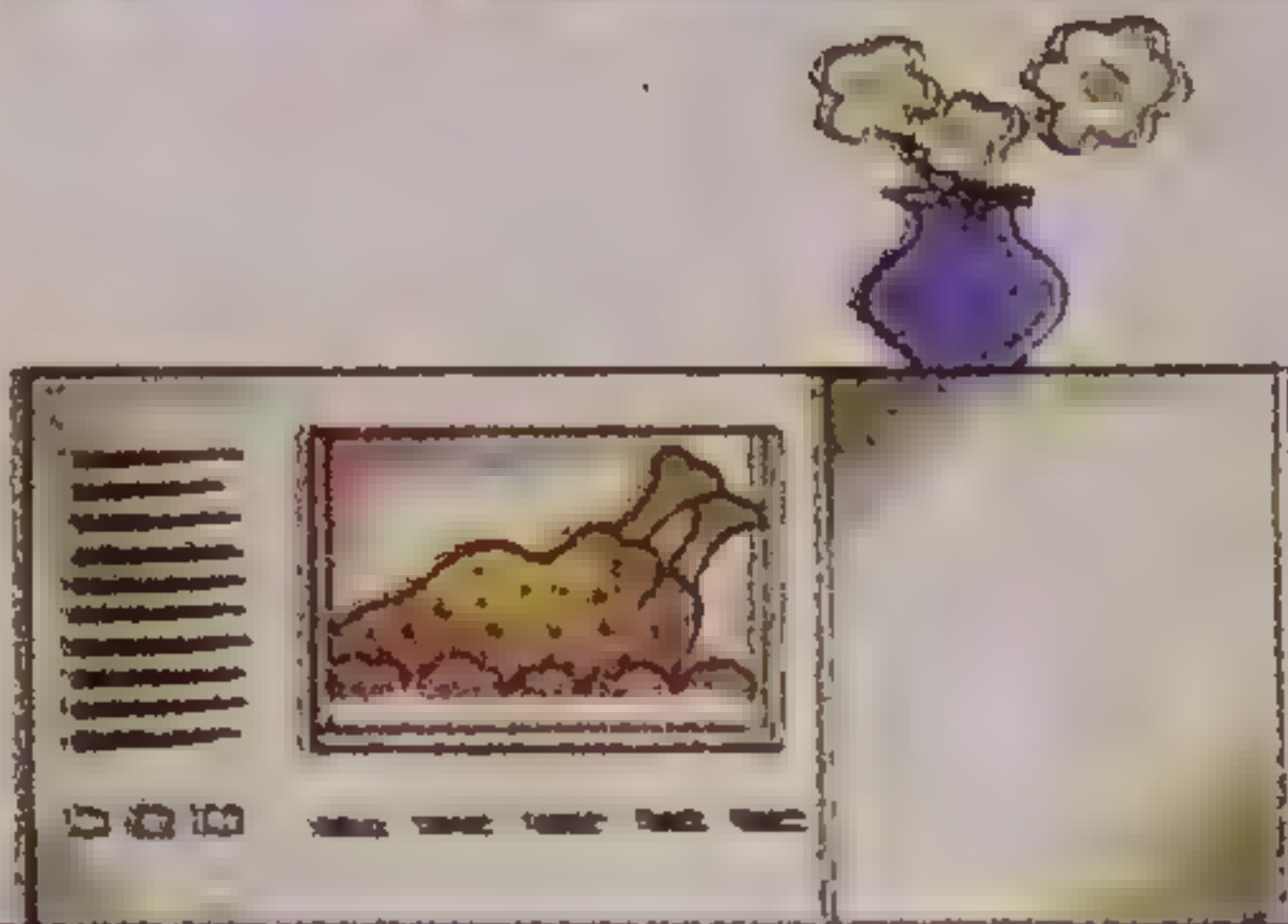
Мелко нарезанный лук уложите на дно кастрюли из закаленного стекла, сверху положите в один слой куски рыбы, посыпанные солью и перцем, грейте 6 минут под крышкой. Переверните рыбу, залейте молоком, положите лавровый лист и грейте еще 6 минут.

Грибы в сметане

Грибы свежие - 350 г, лук - 100 г, сметана - 100 г, масло - 20 г, соль, зелень - по вкусу.

Уложите мелко нарезанные грибы, нашинкованный лук, масло и зелень в кастрюлю из закаленного стекла и варите 8 мин. под крышкой. Тщательно перемешайте, посолите, залейте сметаной и варите 5 минут под крышкой и еще 4 мин. без крышки.

(Окончание на 15-й стр.)



Куриные ножки в чесночном соусе

Куриные ножки - 4 шт., чеснок - 1 головка, соль и перец по вкусу.

Чеснок натереть на мелкой терке, посолить и дать постоять 30 минут. Куриные ножки посолить, поперчить, обмакнуть в соус, выложить на сковороду и обжаривать в СВЧ-печи 25 мин.

Мощность СВЧ-печи - 600 Вт.

Рыба

отварная

Рыба (судак, щука, треска, ледяная) - 250 г, картофель очищенный - 2 шт., масло - 30 г, томат-пюре - 20 г, мука - 1 ст. ложка, соль, лавровый лист - по вкусу.

Уложите на дно кастрюли нарезанный картофель, залейте 40-50 г воды и варите под крышкой 5 минут. Посолите куски рыбы, уложите поверх картофеля, добавьте лавровый лист и варите 6 минут (не забудьте в середине указанного времени перевернуть куски рыбы). Разведите муку, масло, бульон и томат-пюре, залейте этой смесью рыбу и грейте без крышки 3 минуты.

ОЛЬГА MARTIN СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ:

Как мне удалось похудеть на 19 кг, продолжая при этом есть все, что хочется...



До этого необычного опыта я весила 71 кг при росте 167 см. Понимала, что это чрезмерный вес, но, предприняв несколько попыток похудеть с помощью различных методов без всякого результата, я успокоилась.

Перед тем как начать свой рассказ, должна признаться, что в моей семье все женщины весьма крупные. Моя бабушка всегда повторяла: «Лучше вызывать зависть, чем жалость».

Уже с 12 лет меня стала пугать мысль об ожирении. Ни за что на свете я не хотела быть похожей на своих теток и двоюродных сестер. Хотела быть стройной, как модели из модных журналов.

Но, к сожалению, возможно, из-за наследственности, в 14 лет я начала поправляться: у меня была тонкая талия, а бедра и ноги толстоватые. Поэтому с 15 до 20 лет большую часть времени я проводила в борьбе с лишним весом... и сама с собой.

Однажды мне стало стыдно!

Замуж я вышла в 21 год. Мой муж согласился с тем, чтоб я осталась дома. Сначала... все было хорошо. Новая жизнь мне нравилась, был прекрасный дом, но через некоторое время я стала скучать.

Я почти никуда не выходила и, как только чувствовала себя не в настроении, стала потихоньку развлекать себя... Один бутерброд здесь, одно печенье там, и продолжала есть целый день. Я чувствовала, что возвращается кризис булимии моего детства, но ничего не могла сделать. Это было сильное меня.

...всего за 6 недель после удивительной встречи...

(прошло уже больше года, и я не набрала даже лишних 100 граммов)

Таким образом, я стала поправляться еще больше, чем раньше. Сначала мужу нравилось, он говорил, что это мне идет и что у меня красивая грудь... Но, несмотря на это, я чувствовала, что он от меня отдалается. Мне было стыдно, я даже не решалась носить брюки... не говоря уже о купальных костюмах.

Через два года ситуация стала критической: мой вес достиг 71 кг. Я села на диету, лишая себя всего, и похудела на 2 или 3 кг, которые потом набрала за несколько дней. Я пошла на консультацию к врачу, но от лекарств, которые избавляют от чувства голода, у меня начались боли в желудке, я плохо спала и не худела!

димо принимать эти таблетки сразу после еды.

Я сделала график, чтобы отмечать все результаты, и спрятала его в ванной комнате. В тот же вечер я начала принимать Beauton-C.

И сразу стала терять вес!

Я начала в понедельник вечером и, когда через 2 дня взвесилась, была несколько разочарована, так как потеряла только 1 кг. Но, как я прочла, это было нормально, и я перестала волноваться.

Отметив свой «маленький килограмм» в графике, я продолжила курс.

Не знаю, что случилось потом, но... между вечером среды и воскресеньем я похудела на 4 кг.

Я была очень счастлива! Я все

Мой муж все еще не может поверить: я похудела на 19 кг. Без всяких усилий. И сейчас, я считаю, что у меня есть все, чтобы начать новую жизнь.

Я не могла такой оставаться!

Как и большинство женщин, я часто покупаю женские журналы и много узнала о женщинах примерно моего возраста, которым удалось похудеть на 10, 15 и даже 20 килограммов совсем без усилий, без лекарств, без необходимости перехода на какую-либо диету. Речь пойдет о препарате Beauton-C (Бютон-Ц) на основе хитозана. Это легко, не требует усилий, и я сказала себе:

«Ты должна попробовать, многим женщинам удалось похудеть благодаря этому препарату, может, и для тебя это станет тем чудом, которого ты так долго ждешь».

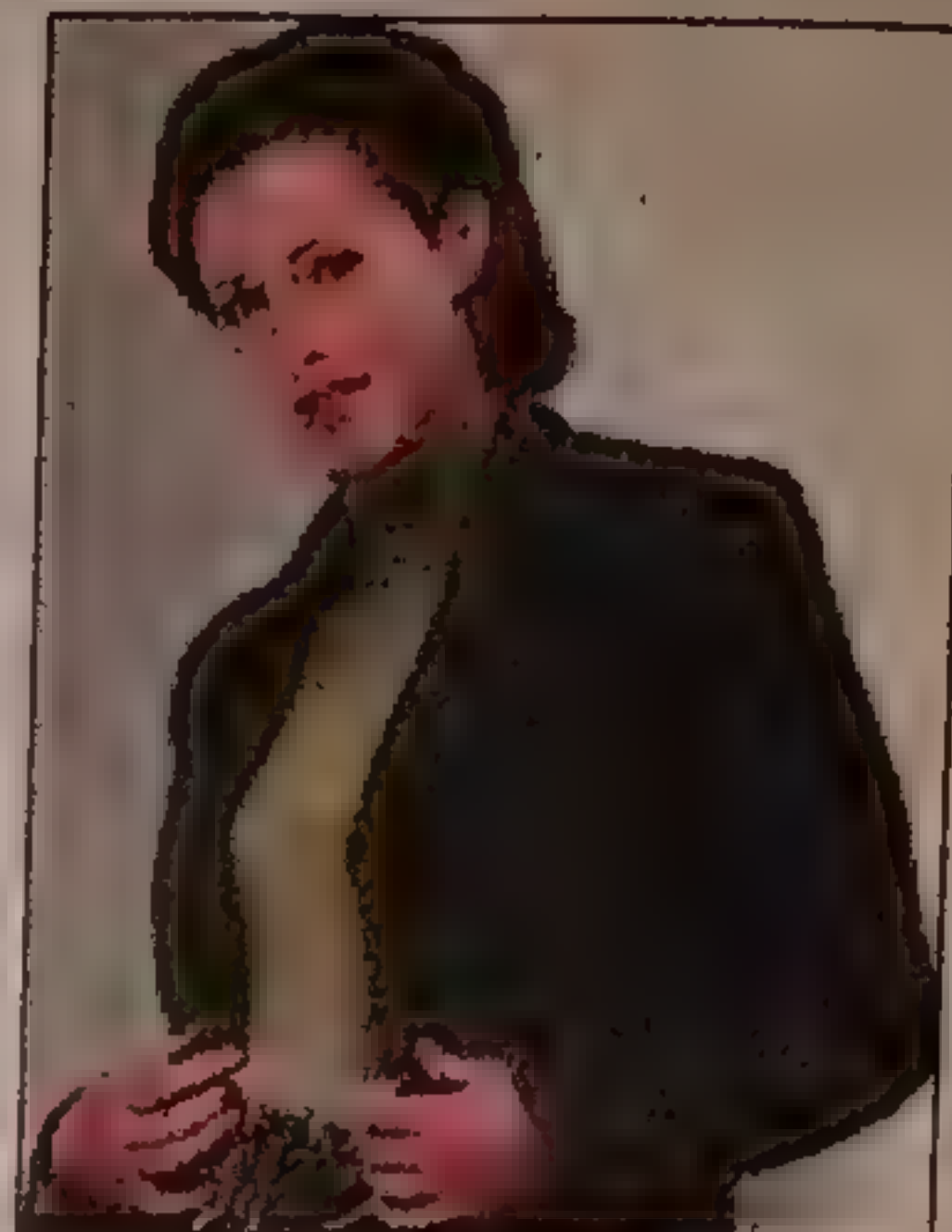
И тогда я сделала удивительное открытие

Ничего не сказав мужу, я позвонила по номеру, указанному в объявлении, и заказала по почте препарат Beauton-C - интенсивный курс похудения. В случае, если я не буду на 100% удовлетворена, мне будут возвращены деньги, за исключением затрат на доставку и упаковку. Препарат меня заинтересовал и, кроме того, казалось, что принимать его легко. Я стала читать инструкцию и поняла, что в моем случае необхо-



больше верила, что с этим препаратом смогу потерять все свои лишние килограммы. И была права.

В конце второй недели я отметила, что похудела на 8 кг без



усилий, без диет и, более того, продолжая есть все, как обычно.

На протяжении 21 дня я похудела на 11 килограммов!

Каждое утро, взвешиваясь, я ощущала, что худею на глазах. Это была фантастика.

На протяжении третьей недели я похудела еще на 3 кг без каких-либо усилий. У меня не было чрезмерного аппетита, я не чувствовала никакой усталости и ела все, что мне нравится.

Взвешиваясь утром в конце шестой недели, я не поверила своим глазам... и пошла взвеситься к аптекарю, чтобы убедиться, что мои весы правильные. Невероятно! Я действительно похудела на 19 кг без всяких диет.

Сейчас, через год, я вешу 52 кг (в сравнении с 71). Мне нравится готовить блюда, и муж обожает все, что я готовлю, но больше ничто не даст мне поправиться. Во мне что-то изменилось, и я сама не понимаю, что именно, но я уверена, что больше никогда не потолстею!

Я не потолстела даже после рождения моего мальчика.

Я не только не потолстела, а даже похудела на 3 кг без всякой диеты!

Всем своим подругам, у которых были проблемы с весом, я порекомендовала этот препарат, и все они стали его сторонницами. Одна из них похудела ни много ни мало на 26 кг и это после того, как на протяжении 20 лет имела избыточный вес.

Ольга MARTIN

Beauton-C

Продолжение на 15 стр.

PS.: Просьба не беспокоить издание по вопросам средства для похудения Beauton-C.

(Начало на стр. 13.)

Картофель, тушеный с овощами

Картофель очищенный - 4 шт., морковь - 2 шт., лук - 1 головка, масло - 1 ст. ложка, зеленый горошек - 50 г, соль - по вкусу. Для соуса: сметана - 100 г, вода - 3 ст. ложки, мука - 1 ст. ложка, соль и сахар - по вкусу.

Смешайте нарезанные картофель, морковь и лук; добавьте 50 г воды и масло и варите под крышкой 10 мин. Перемешайте все, добавьте зеленый горошек, лавровый лист, соль и залейте сметанным соусом. Варите еще 6 мин.

Для получения соуса хорошо перемешайте сметану с водой и мукой.

На заметку

Овощи подвергают тепловой обработке только в посуде, имеющей крышку. Приготовление осуществляется без добавления воды - это позволяет быстрее довести блюдо до готовности, поскольку энергия не расходуется на разогрев воды, и избежать «ухода» питательных веществ в воду.

Морковь тушеная

Морковь очищенная - 500 г, масло - 1 ст. ложка, молоко - 1/4 стакана, мука - 1 чайная ложка, соль и сахар - по вкусу.

Припустите нарезанную морковь с маслом, добавив 2-3 ст. ложки воды, варите 12 мин.

Смешайте молоко с луком, сахаром и солью, залейте этой смесью припущенную морковь, перемешайте и грейте еще 6 мин.

Картофель с грибами

Грибы - 50 г сухих или 300 г свежих, картофель очищенный - 3 шт., лук - 2 головки, масло - 30 г, сметана - 50 г, мука - 1 ст. ложка, соль и перец - по вкусу.

Нарежьте промытые грибы, картофель и лук (сушеные грибы предварительно залейте водой на 2 часа), все тщательно перемешайте, добавьте масло и варите в кастрюле под крышкой 14 минут. Не забудьте по истечении половины указанного времени все тщательно перемешать.

Смешайте четверть стакана воды, сметану и муку, добавьте соль и перец, залейте этой смесью картофель с грибами, перемешайте и варите еще 6 мин.

При подаче посыпьте зеленью.



Мясо с овощами (3 порции)

Мясо (мякоть) - 250 г, картофель - 4 шт., морковь - 1 небольшая, лук - 1 небольшая головка, масло - 20 г, соль, перец, лавровый лист по вкусу.

Нарежьте мясо, картофель, морковь, лук, корень петрушки, уложите с маслом в кастрюлю из закаленного стекла, перемешайте и варите под крышкой 12 минут (не забудьте через 6 минут тщательно перемешать). Добавьте соль, перец, лавровый лист и 2-3 ст. ложки воды. Включите печь еще на 4 мин.

Необыкновенное средство для похудения (на 100% натуральное), чтобы потерять 10, 15 и даже больше, чем 20 кг.

Beauton-C (с витамином С) на основе хитозана является натуральным продуктом. Beauton-C имеет уникальную способность связывать жиры. Основной принцип действия Beauton-C: нормализуется обмен веществ в организме, благодаря чему вы худеете. Результатом использования Beauton-C есть снижение веса на 3-6 кг за неделю. Это отмечали все специальные издания: при нормализации обмена веществ организм избавляется от лишнего веса.

Вопрос: как это может быть?

Ответ: последние экспериментальные исследования показали, что хитозан является липофильным веществом (имеет свойства связывать жиры). Поэтому сразу после начала программы снижения веса с Beauton-C организм начинает обрабатывать накопленные годами излишки. Человек, который начал принимать препарат, может продолжать есть все, что хочет, и при этом продолжать терять свои лишние килограммы и сантиметры без какой-либо диеты.

Вопрос: о каком натуральном веществе, кроме витамина С, идет речь?

Ответ: хитозан добывается из панцирей креветок и крабов. Он не усваивается организмом, следовательно не имеет калорий

и является в пищевом отношении инертным веществом. Таким образом, основным свойством хитозана в диетических программах есть его использование как адсорбента жира, что делает жир биологически недоступным для усвоения. Комбинация хитозана с витамином С продемонстрировала свою эффективность на тысячах пациентов, которые имели лишний вес, и показала самый быстрый способ избавиться от него.

Вопрос: на сколько килограммов за неделю может похудеть человек?

Ответ: если вы должны уменьшить свой вес на 10 кг, то будете худеть в среднем на 3 кг в неделю. Если вы должны уменьшить свой вес больше чем на 10 кг, то будете худеть еще быстрее.

Вопрос: как нужно принимать этот препарат?

Ответ: оптимальный прием от 2 до 4 таблеток (в зависимости от желаемых темпов похудения) 2 или 3 раза в день, запивая стаканом воды. Принимать до или сразу после еды.

Вопрос: я пыталась похудеть, используя разные методы, но ни одного эффективного результата. Почему в этот раз должно быть иначе?

Ответ: это потому, что нормализованный при помощи Beauton-C обмен веществ является природным, и лишние жиры перерабатываются самим организмом. Все, кто пробовали этот способ, похудели. Кроме того, использование Beauton-C не требует:

- никаких усилий силы воли;
- никакой диеты;
- никаких изнурительных физических упражнений.

Так что если вы уже попробовали все и не получили никаких результатов, если вам не удается похудеть, не отчаивайтесь. Попробуйте еще раз, и в этот раз все будет хорошо. Вы действительно сможете похудеть и оставаться стройной, как вы всегда мечтали.



Купон заказа

Вырежьте и вышлите в конверте по адресу: 105043, г. Москва, а/я 77, ООО "МЕДКОМПЛЕКС"

Да, я хочу сбросить лишние килограммы благодаря Beauton-C на основе хитозана. Дата рождения/...../19... Мой сегодняшний вес кг. Мой идеальный вес кг.

☐ Я заказываю стабилизирующий курс (от 1 до 7 лишних кг) и оплачу мой заказ на почтовом отделении или в Сбербанке сумму 529 руб.

☐ Я заказываю оптимальный курс (от 8 до 15 лишних кг) и оплачу мой заказ на почтовом отделении или в Сбербанке сумму 849 руб.

☐ Я заказываю интенсивный курс (больше 15 лишних кг) и оплачу мой заказ на почтовом отделении или в Сбербанке сумму 1199 руб.

Выберите способ оплаты

☐ Предоплата - почтовый перевод на расчетный счет 40702810100001112700 в МКБ "МОСКОВСКИЙ ПРИВАТБАНК", г. Москва, кор. счет 30101810400000000342, БИК 044585342, ООО "МЕД КОМПЛЕКС", ОКПО 58115897, ИНН 7703303322.

Квитанцию об оплате отправьте вместе с купоном заказа.

☐ Наложенный платеж плюс 20% к указанной цене

Фамилия Имя Отчество

Адрес: индекс область, город, район, село

Улица Дом кв. тел.

Подпись

01-2005-152/5

Свекольный морс

Что нужно: 200 г свеклы,
100 г сахара, 1 л воды,
сок 1 лимона.

Свеклу очистить, натереть на мелкой терке и отжать сок. Отжатую свеклу залить горячей водой, довести до кипения и проварить 10 мин. В конце варки добавить сахар, лимонный сок и отжатый свекольный сок. Вновь довести до кипения, но не кипятить. Отвар процедить и перелить в кувшин со льдом.

(Время приготовления - 20 минут.)

© «Гастрономъ».

Сбитень

Мед - 0,5 стакана, сахар - 0,5 стакана, вода - 2 л, сушеная мята и зверобой - по 2 чайные ложки, гвоздика - 2 шт., черный перец горошком - 5 шт., корица - 1 чайная ложка.

Мед развести 1 стаканом воды, прокипятить, снять пену. В другом стакане воды растворить сахар и тоже прокипятить. В остальной воде в течение 10 минут отварить пряности. Дать настояться 10 минут, процедить. Соединить с медовым и сахарным растворами, довести до кипения, но не кипятить. Подавать горячим.

(Время приготовления - 25 минут.)



Коктейль «Ягодный»

Черносмородиновое варенье или желе - 4 чайные ложки, сироп из вишневого варенья - 4 чайные ложки, мороженое пломбир - 100 г, кефир охлажденный - 400 г.

Взбить миксером все компоненты. Разлить по стаканам.

Подавать с мелким бисквитным печеньем.

(Время приготовления - 5 минут.)

Шуши «Русский»

Чай крепкий - 0,5 л, коньяк - 250 г, сок 1 лимона, цедра - с 1 лимона, гвоздика - 4 шт., сахар - 0,5 стакана, ванилин - 0,5 пакетика.

Чай вскипятить с сахаром, цедрой, ванилином и гвоздикой в посуде, закрытой крышкой. Снять с огня, добавить сок и коньяк. Разлить в бокалы и подавать горячим.

(Время приготовления - 10 минут.)

Коктейль «Оригинальный»

Малиновое варенье - 8 чайных ложек, мед - 4 чайные ложки, кефир охлажденный - 4 стакана.

Смешать все компоненты, взбить миксером, разлить по стаканам. Подавать с орешками и сухим печеньем.

(Время приготовления - 5 минут.)

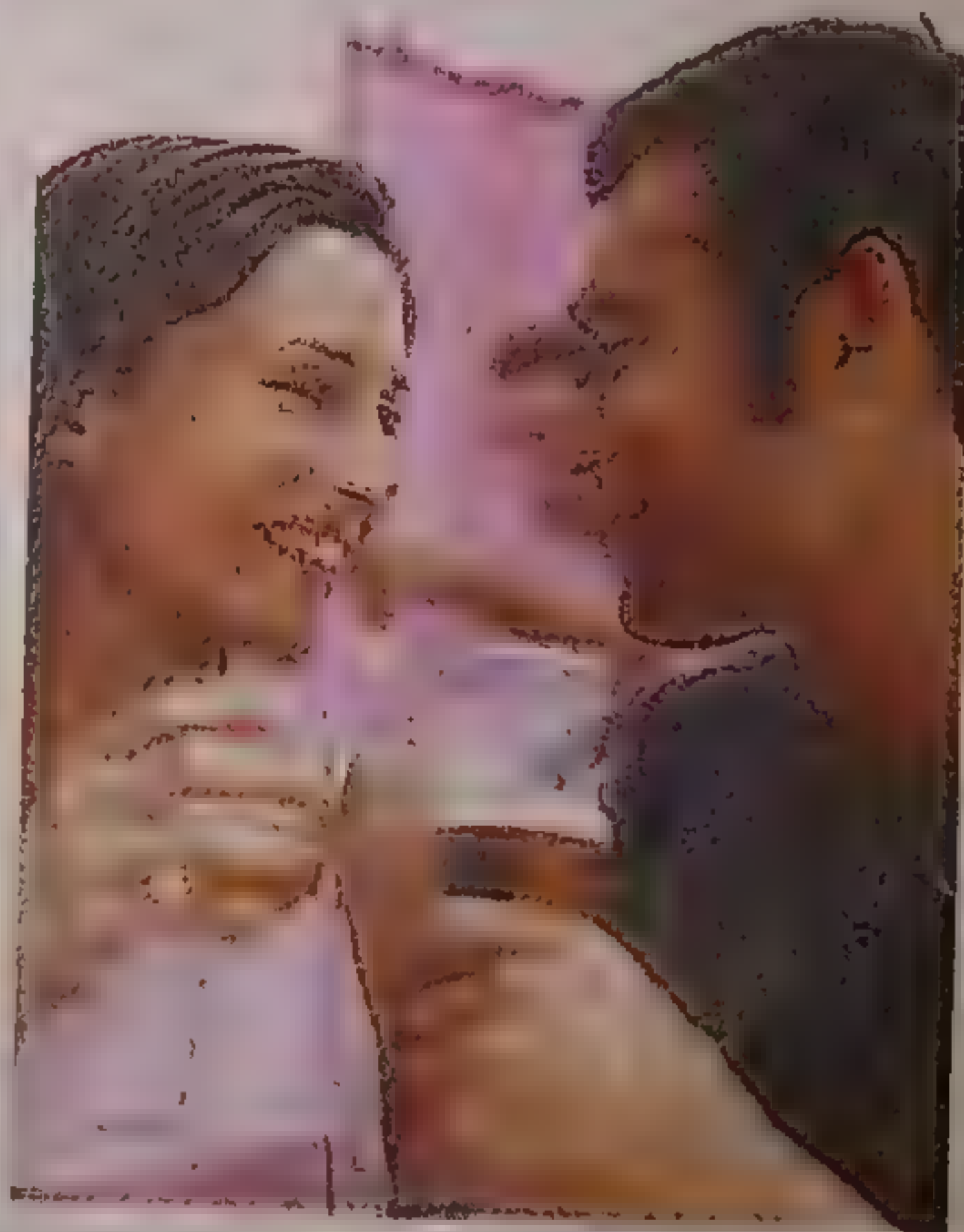
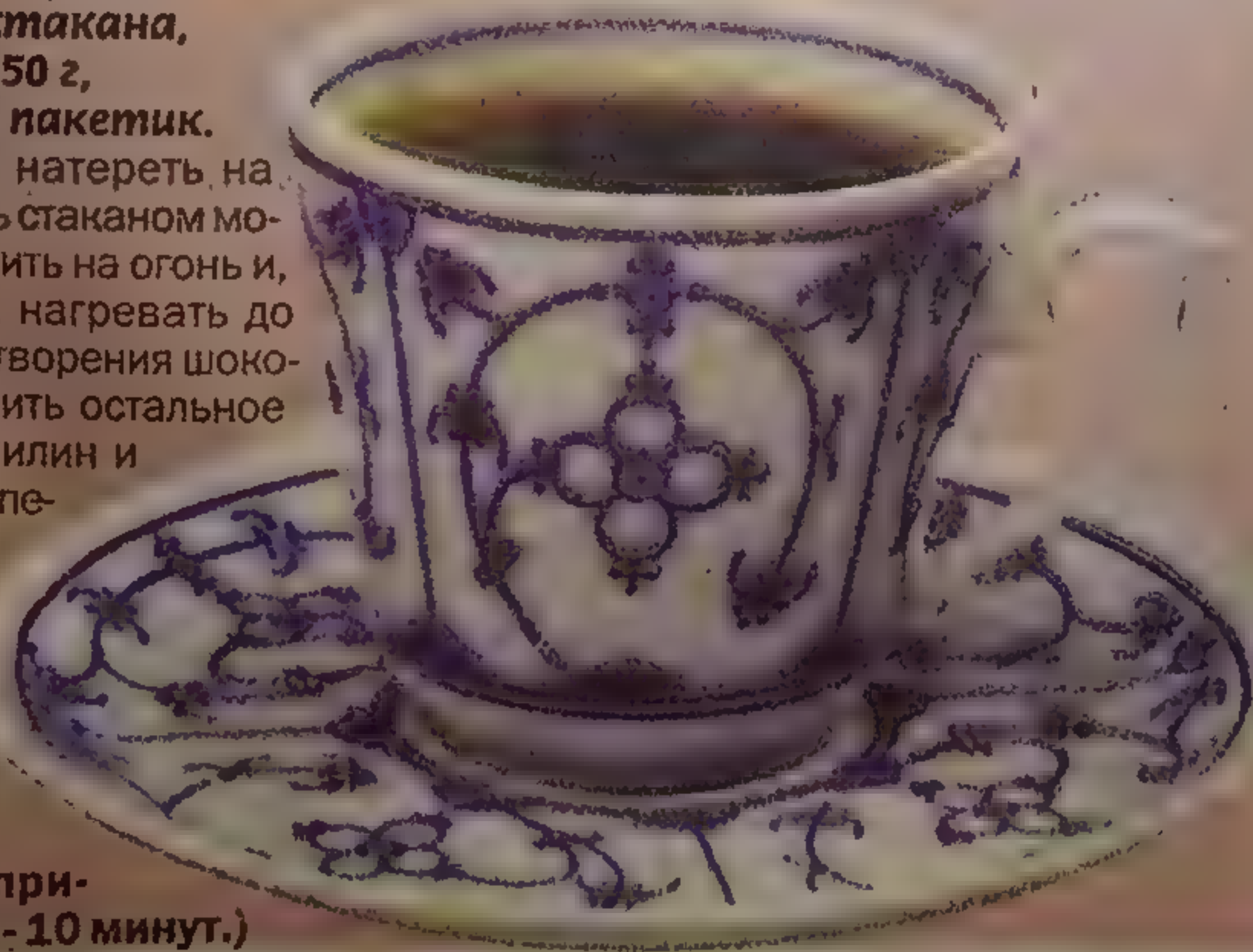
Горячий шоколад

Молоко - 3 стакана,
шоколад - 150 г,
ванилин - 1 пакетик.

Шоколад натереть на терке, залить стаканом молока, поставить на огонь и, помешивая, нагревать до полного растворения шоколада. Добавить остальное молоко, ванилин и довести до кипения.

Разлить по чашкам и тут же подать на стол.

(Время приготовления - 10 минут.)



Напиток «Утренний»

2 желтка, 3 ст. ложки сахарного песка, 3/4 стакана сиропа от любого варенья, 1,5 л молока, пакетик ванильного сахара.

Желтки взбейте с сахаром и ванилью, осторожно добавьте сироп и разведите молоком. Подавайте в чашках.

(Время приготовления - 5 минут.)

Спецвыпуск газеты
«Соляночка»

Главный редактор
С.А. МАНДРУСОВ

Телефон (8312) 67-78-16 (220)

Учредитель
ООО «Слог»

Адрес:

603126, Нижний Новгород,

ул. Родионова, 192, корп. 1

Телефон (8312) 75-98-67;

e-mail: slog@gmi.ru

Генеральный директор

Т.С. ДЕНИСОВА

Рекламное агентство:

Дирекция: (8312) 34-88-20, 34-82-54

Прием рекламы: (8312) 34-91-15,

34-91-16

Региональная группа/факс

(8312) 34-88-22

E-mail: reklama@gmi.ru

Служба распространения и

доставки:

телефоны: (8312) 75-98-68, 75-98-67,

75-97-53, 75-97-54; e-mail: sales@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь -

ИООО «Арго-НН» Адрес: 220050, г. Минск,

ул. Володарского, 16, офис 408.

Тел./факс 227-74-10

Газета зарегистрирована Министерством РФ
по делам печати, телерадиовещания и средств
массовых коммуникаций 20.01.2003 г.

Регистрационное свидетельство ПИ
№ 77-14483

Подписано в печать 24.12.2004 г. в 14.00
(по графику - в 14.00)

Тираж 201 659 Заказ № 9400

Цена договорная

Отпечатано в ООО «ПГ «Русские

типографии», Н.Новгород,

ул. Костина, 13

За достоверность рекламной
информации ответственность несет
рекламодатель.

4

607074

330123

3

Российская подписка
Подписной
ИНДЕКС: 10096

Энциклопедия рецептов вкусных блюд

ВКУ-УСНО

№ 14 (26)
2004 г.



Грибочки в кузовочке

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СЫТНО ЕСТЬ,
«ВКУ-УСНО!» НЕ ЗАБУДЬ ПРОЧЕСТЬ!

МЕНЮ

номера:

ШАМПИНЬОНЫ
фаршированные

3 стр.

СУП

пикантный

5 стр.

ТРИБЫ

по-болгарски

8 стр.

ТОЛУБЦЫ

с грибами

12 стр.

ПИРОГ

слоеный

14 стр.

РАССТЕТАЙ

с грибами

15 стр.

ПИЦЦА

16 стр.

СОЛИМ.

МАРИНУЕМ



Икра грибная

Состав: 100 г грибов соленых, 50 г сушеных, половина луковицы, 1 ст. л. масла растительного, 1/2 пучка лука зеленого, 1 ч. л. уксуса 3%-го, чеснок, соль, перец по вкусу.

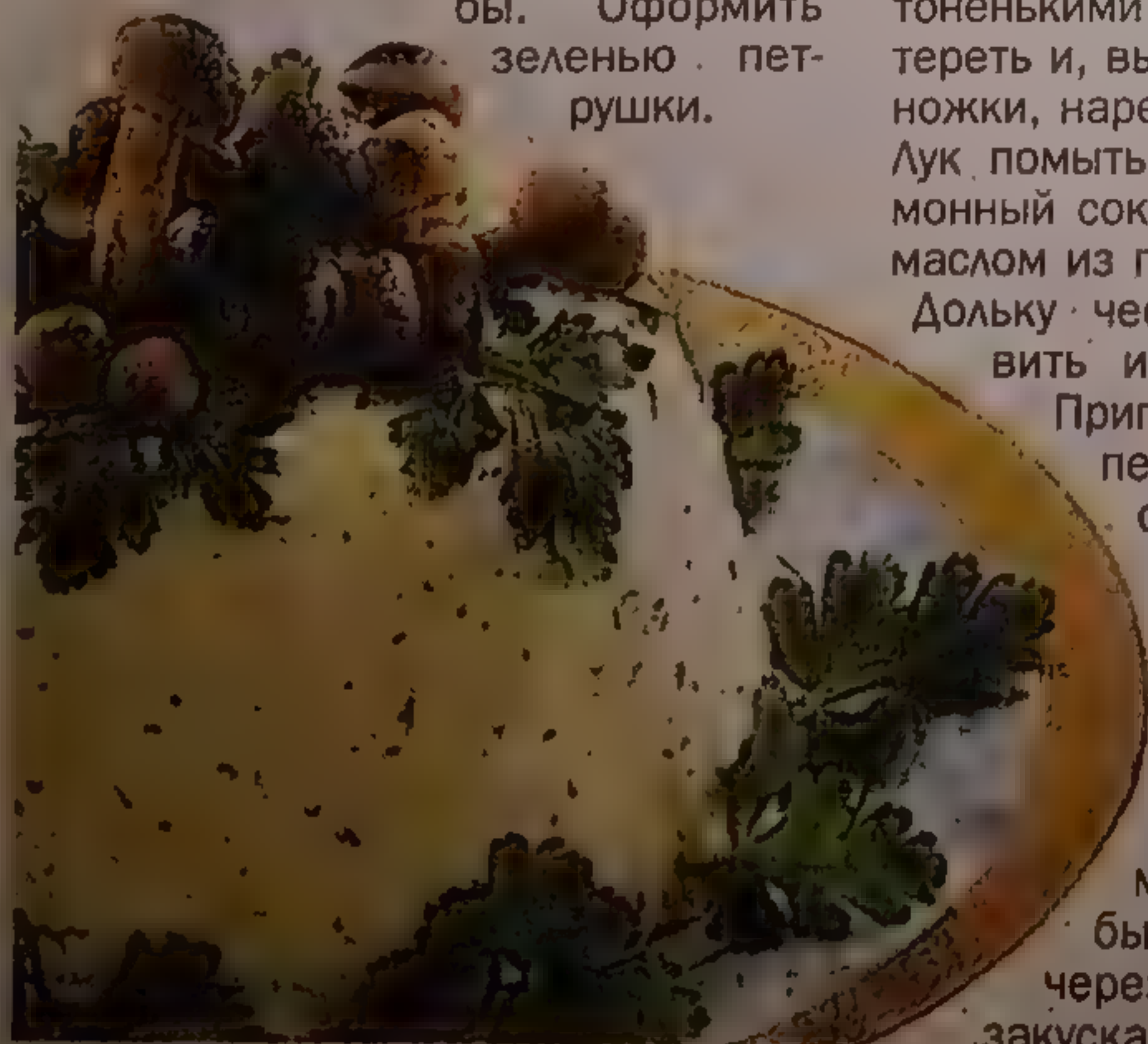
Эту икру готовят из сушеных или соленых грибов, а также из их смеси. Вымойте и сварите до готовности сушеные грибы, охладите, мелко нарубите или пропустите через мясорубку. Соленые грибы надо промыть в холодной воде и также нарубить. Мелко рубленый репчатый лук поджарьте на растительном масле, добавьте грибы и тушите 10 — 15 минут. За 3 минуты до окончания тушения добавьте толченый чеснок, уксус, перец, соль. Готовую икру выложите на тарелку горкой и посыпьте зеленым луком.

Сырное кольцо с грибами

Состав: 1 кг сыра сулугуни или адыгейского, 300 — 400 г маринованных грибов (лисички, опята), 200 г сливочного масла, 1 ч. л. растительного масла, 1 стакан жидких сливок, 1/2 пучка зеленого лука, по 1 пучку зелени укропа и кинзы, зелень петрушки, перец красный молотый, соль.

Сыр натереть на мелкой терке, добавить сливки, размягченное сливочное масло, перец, соль и взбить массу в миксере до пышной нежной консистенции. Затем подмешать мелко нарезанные зелень укропа, кинзы и зеленый лук.

Кольцевую форму смазать растительным маслом, наполнить сырной массой и охлаждать не менее 1 часа. При подаче выложить кольцо на круглое блюдо, в центр положить грибы. Оформить зеленью петрушки.



ГРИБНОЕ



Салат «Надежда»

Состав: 4 стручка сладкого зеленого перца, 4 мандарина, 200 г свежих грибов, 200 г консервированной спаржи, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. 3-проц. уксуса, 1 ч. л. коньяка, 1 ч. л. соли, зелень петрушки кудрявой.

Отварить грибы. Перец нарезать соломкой, грибы — ломтиками, спаржу — кусочками, мандарины очистить и нарезать ломтиками. Для салатной заправки взбить масло, уксус, соль, коньяк.

Перец, грибы, спаржу, мандарины соединить, заправить, выложить в салатник и оформить зеленью петрушки.

Маринованные шампиньоны

Состав: 300 г шампиньонов, 8 маленьких помидоров, 1 пучок лука-резанца, 4 ст. л. лимонного сока, 8 ст. л. оливкового масла, 2 ч. л. меда, соль, молотый перец, 1 маленькая долька чеснока.

Очистить шампиньоны и нарезать тоненькими дольками. Помидоры вытереть и, вырезав основание плодоножки, нарезать тонкими кольцами. Лук помыть и мелко нарезать. Лимонный сок хорошенько смешать с маслом из грецких орехов и медом. Дольку чеснока очистить, раздавить и добавить в маринад.

Приправить маринад солью и перцем. Кусочки шампиньонов разложить в виде веера на большое блюдо. Сверху положить кольца помидоров и посыпать нарезанным луком. Еще раз хорошенько перемешать маринад и залить им грибы с овощами. Есть можно через 40 минут. Прекрасная закуска к блюдам из птицы.

Икра грибная из вешенок

Состав: 400 г вешенок, 1 луковица, 1–2 ст. л. подсолнечного масла, соль, зелень петрушки и укропа по вкусу, столовый уксус.

Грибы тушат в собственном соку, пока он не испарится. Затем грибы мелко шинкуют и смешивают с рубленым луком, слегка поджаренным в растительном масле, добавляют мелко резанную зелень петрушки, укропа, уксус по вкусу.

Икра грибная с морской капустой

Состав: 50 г сушеных грибов, 350 г морской капусты, 5 шт. соленых огурцов, 4 луковицы, 60 г уксуса, 2/3 стакана масла растительного, молотый черный перец по вкусу, соль.

Сушеные грибы замочить, отварить и охладить. Подготовленные грибы, соленые огурцы и отварную морскую капусту мелко порубить, добавить зелень петрушки и обжарить на растительном масле с мелко нарезанным луком. Затем заправить солью, перцем и хорошо перемешать.

Сост
банк
шам
или
боль
От
лить
реза
зат
масл
ные
Обра
шам
тель
ных

Сост
3 яй
или
2 з
1 не

От
яйца
и яй
очис
Лук
расти
пинь
Обра
нет
цвет
пинь
выда
прав

Гри

Сост
(или
1 бо
2 со
4–5
отва
200
соль

Лу
рати
ном
гриб
реза
вин
гриб
чить
ми,
При
сме
све

ЦАРСТВО

Салат министерский с шампиньонами

Состав: одна курица, банка консервированных шампиньонов (400 г) или 0,5 кг свежих шампиньонов, большая луковица, майонез.

Отварить курицу, остудить и отделать все мясо, без шкурки. Мясо порезать кубиками. Лук мелко порезать и обжарить на растительном масле до золотистой корочки. Резаные шампиньоны тоже обжарить. Обратите внимание, что обжаривать шампиньоны надо на смеси растительного и сливочного масла в равных частях.

Салат из шампиньонов с яблоками

Состав: 1 банка (350 г) шампиньонов, 3 яйца, 1 небольшое яблоко или половинка большого яблока, 2 зубчика чеснока, майонез, 1 небольшая картофелина.

Отварить картофель в кожуре и яйца, остудить. Очистить картофель и яйца, нарезать кубиками. Яблоко очистить и нарезать тоже кубиками. Лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле вместе с шампиньонами, посолить и поперчить. Обратите внимание, когда лук начнет приобретать слегка золотистый цвет, только тогда добавить шампиньоны (так вкуснее). Все смешать, выдавить 2 зубчика чеснока и заправить майонезом.

Грибной салат «Нежность»

Состав: 1 банка шампиньонов (или белых) в собственном соку, 1 большая луковица, 2 соленых огурца, 4-5 картофелин, отваренных в мундире, 200 мл сливок для взбивания, соль, перец черный, укроп.

Лук порезать небольшими квадратиками, жарить на растительном масле, добавить порезанные грибы, жарить до готовности. Порезать картофель и огурцы, как в винегрет, добавить обжаренные грибы с луком, посолить, поперчить по вкусу и заправить сливками, взбитыми в крепкую пену. Причем лучше заправить, когда смесь теплая. Можно добавить свежий укропчик.

Фаршированные шампиньоны

Состав: 1 кг крупных свежих шампиньонов, 150 г бекона, 100 г майонеза, 50 г тертого сыра, 1 сладкий перец, 3 зубчика чеснока, 3 маринованных огурчика, 2 ломтика вчерашнего батона, 2 ст. л. сливочного масла, по 2,5 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и любисточка, сок половинки лимона.

Шампиньоны очистить, промыть, отделить ножки. Шляпки залить кипятком с добавлением лимонного сока, выдержать в течение 1 — 2 минут и откинуть на сито. Перец очистить от семян и перегородок, мелко порубить. С батона срезать корочки, натереть на мелкой терке.

Бекон нарезать мелкими кубиками, обжарить на масле, добавить мелко рубленные ножки грибов, перец, жарить 2 минуты, положить тертый батон, рубленый чеснок и жарить еще 5 минут. Охладить.

К фаршу добавить сыр, зелень и мелко нарезанные огурцы. Перемешать и нафаршировать шляпки грибов. Запекать при 200 град. до золотистой корочки. Охладить.

При подаче на стол оформить сеточкой из майонеза и зеленью.



Грибы под шубой

Грибы мелко порубить, положить на дно селедочницы, смазать майонезом. На них насыпать слой мелко порезанного лука, снова майонез. Далее слой белка от мелко порубленного крутого яйца и снова майонез. Теперь тертый отварной картофель, заправленный майонезом, желток от крутого яйца, слой тертой вареной свеклы с майонезом. Верх украсить целыми грибами и посыпать зеленью петрушки.



Помидоры, фаршированные грибами

Состав: 4 помидора, 80 — 100 г соленых или маринованных грибов, 2 ст. л. сметаны или майонеза, зеленый лук, соль, укроп.

Взять спелые помидоры, удалить плодоножки и срезать верхнюю часть. Небольшой ложкой выбрать из помидоров мякоть и насыпать в

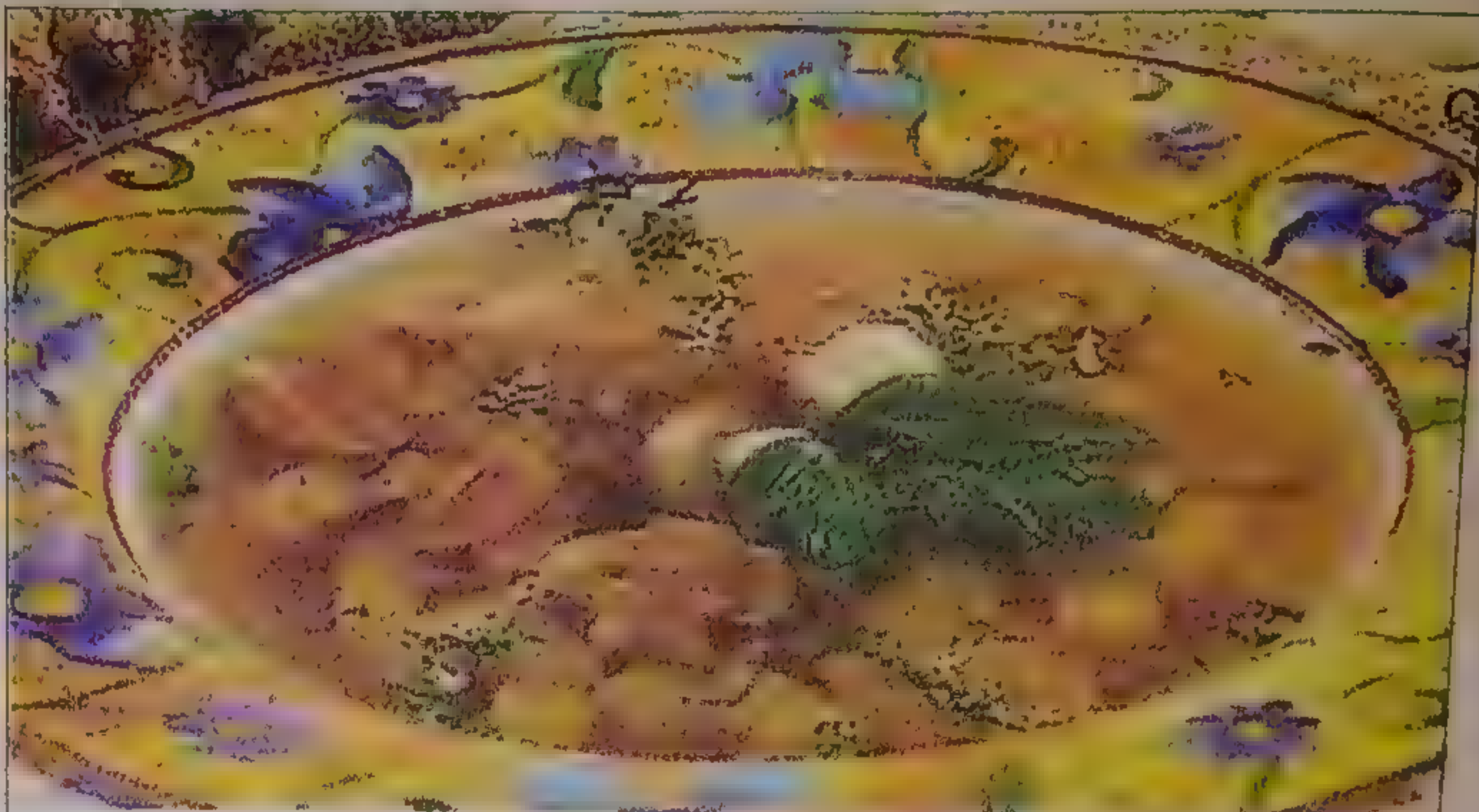
полученное углубление соли и перца по вкусу. Грибы, лук, укроп, все мелко нашинковать, посолить и заправить сметаной или майонезом. Нафаршировать этой смесью помидоры, сверху прикрыть их срезанными крышками. Можно подавать на стол, украсив блюда зеленью петрушки.

Грибной суп с перловкой

Состав: 0,3 стакана перловой крупы, 1 л овощного бульона, 15 г сушеных белых грибов, 0,5 стакана кипятка, 3 ст. л. оливкового масла, 3 мелко нарезанные луковицы, 2 ч. л. мелко нарезанного тимьяна, 350 г нарезанных ломтиками свежих грибов, 0,5 стакана сухого сидра, 1 лавровый лист, 1 ч. л. горчицы, соль, перец.

Перловую крупу замочите на 12 часов в холодной воде. После этого промойте крупу и положите в большую кастрюлю, влейте бульон, доведите до кипения и кипятите 45 минут. Залейте кипятком сухие белые грибы и настаивайте 20 минут. Грибы выньте и порежьте, настой сохраните. На большой сковороде пассеруйте на оливковом масле лук и тимьян 5 минут. Добавьте белые грибы, свежие грибы и жарьте 5 минут, помешивая. Влейте сидр и кипятите на сильном огне, пока жидкость почти не испарится. Добавьте в кастрюлю с крупой настой белых грибов, лавровый лист и горчицу и тушите 15 минут. Соедините содержимое сковороды и кастрюли, посолите, поперчите и подавайте с хлебом.

ГРИБНЫЕ



Грибной суп с гречневой кашей

Состав: 3 картофелины, 1,5 л бульона, 30 г гречневой крупы, 200 г свежих грибов, 1 луковица, зелень петрушки, соль.

Картофель нарежьте кубиками, грибы — ломтиками, мелко нарежьте лук и зелень. Отварите картофель, добавьте гречневую крупу, грибы, лук, соль. Варите до готовности. Готовый суп посыпьте зеленью.

Грибной суп-пюре

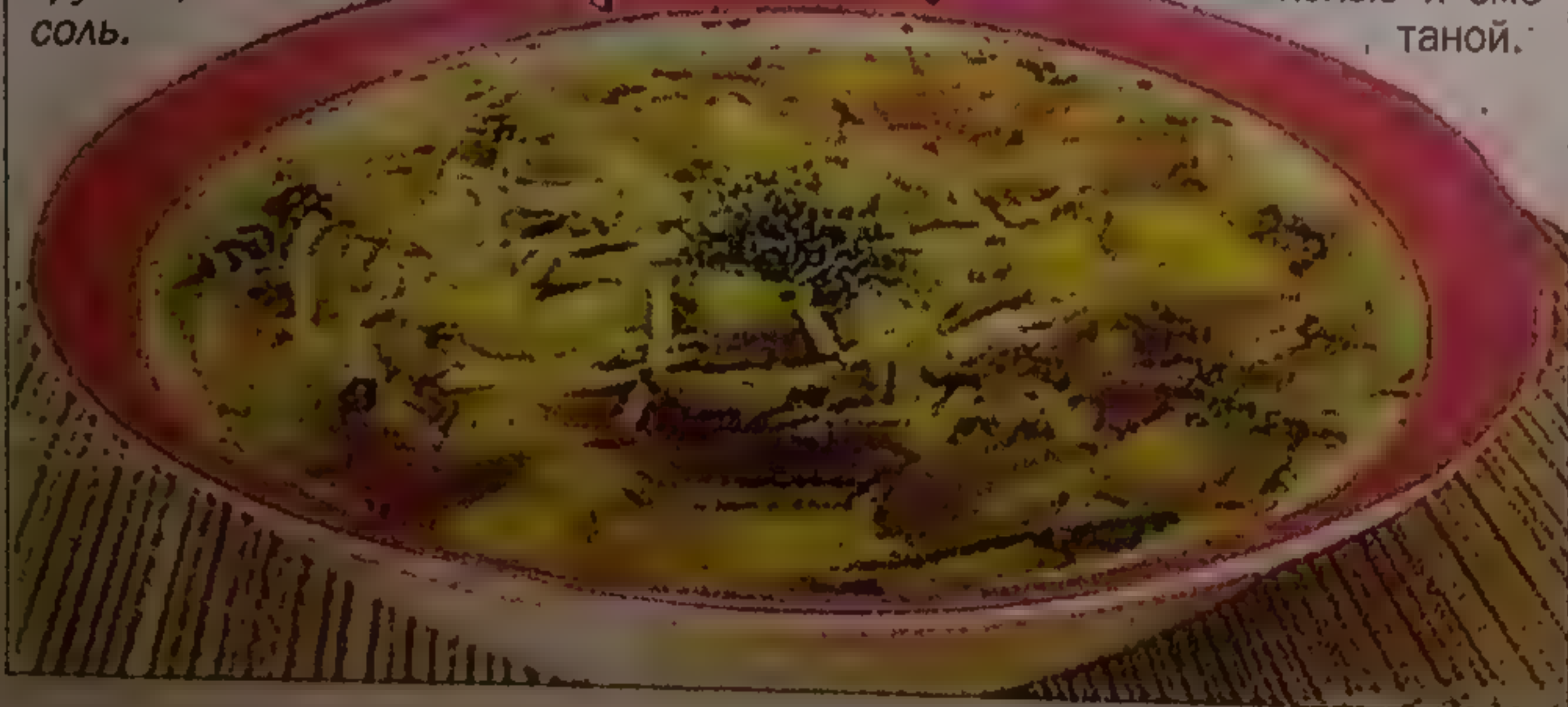
Состав: 1 морковь, 300 г свежих грибов, 2 маленькие луковицы, порезанные кольцами, 3 стакана воды, 1 ч. л. укропа, 1 ч. л. измельченной петрушки, 1,5 ст. л. муки, 1/4 стакана холодной воды, 1/2 стакана сливок, соль.

Отварите морковь, зелень, луковицу в подсоленной воде 20 минут. Процедите бульон, отложите овощи. Отварите грибы с мелко порезанным луком в 1/2 стакана воды в течение 10 мин. Влейте овощной бульон и положите зелень. Смешайте муку в 1/4 стакана воды и вмешайте в суп, чтобы не было комочков. Варите 10 минут, постоянно помешивая. Снимите с огня, влейте взбитые сливки.

Состав: 1 л мясного или куриного бульона, 100 г картофеля, 100 г консервированных грибов или размоченных из сухих, 50 г сливочного масла, 100 г помидоров, 1 — 2 луковицы, 100 г сметаны, 100 г соленых огурцов, 100 г вермишели, зелень укропа и петрушки, соль.

Бульон доведите до кипения, добавьте мелко нарезанный лук. Через 10 минут после начала варки введите нарезанный кубиками картофель, вермишель, нарезанные соломкой грибы и соленые огурцы. В конце варки заправьте суп очищенными от кожицы и нарезанными помидорами, маслом, посолите. Подайте с мелко рубленой зеленью и сметаной.

Грибной суп



Грибной суп по-деревенски

Состав: 225 г свежих грибов, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, 100 г свежих хлебных крошек, кориандр молотый, соль, перец, 2 ст. л. сметаны, 2 овощных бульонных кубика.

Разогрейте масло и обжарьте мелко нарезанный лук до размягчения — примерно 5 минут. Добавьте измельченный чеснок и 2 чайные ложки кориандра. Опустите мелко нарезанные грибы, жарьте еще 3 — 4 минуты.

Влейте бульон, добавьте 3 столовые ложки измельченной зелени петрушки, перемешайте. Доведите до кипения, накройте крышкой и варите на слабом огне 10 минут. Подсыпьте хлебные крошки, соль и специи, варите 1 минуту. Снимите с огня и добавьте сметану. При подаче посыпьте зеленью петрушки.

СУПЧИКИ

Суп из говядины
с шампиньонами

Состав: 1 кг говяжьего гуляша, 500 г маленьких шляпок шампиньонов, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец, молотый красный перец, 150 мл сухого красного вина, 1 ч. л. соуса чили, 1 л говяжьего бульона, 1 ст. л. лимонного сока, 1/2 хлеба багет, 1 пучок зелени, 80 г сливочного масла, 4 ст. л. сметаны.

Лук очистить и нарезать дольками. Гуляш вымыть, обсушить и, по желанию, срезать жир. Протереть шампиньоны влажной салфеткой и срезать остатки ножек.

Нагреть духовку до 200 град. Разогреть в форме для жаренья растительное масло. Порциями обжарить мясо. Приправить солью, перцем и молотым красным перцем и вынуть. Слегка обжарить в жире от жаренья лук и грибы. Снова добавить мясо. Влить красное вино и вскипятить. Затем добавить говяжий бульон и вскипятить. Подмешать соус чили. Накрыть крышкой и тушить в духовке 90 минут.

Нарезать ломтиками хлеб багет и поджарить. Зелень вымыть, обсушить и порубить. Вынуть суп из духовки и приправить лимонным соком и 2/3 зелени. Намазать сливочным маслом ломтики хлеба. Разлить суп по тарелкам, положить в каждую по 1 ст. л. сметаны, украсить оставшейся зеленью и, по желанию, веточками розмарина. Подавать с хлебом.

Пикантный суп

Состав: 1 л молока, 2 стакана воды, 300 г отварных грибов, 2 ст. л. сливочного масла, одна луковица, 5–6 картофелин, соль, черный перец, на любителя — лавровый листик.

Лук шинкуем, грибы нарезаем соломкой и обжариваем в масле. Погружаем в кипяток, добавляем картофель, порезанный кубиками или брусочками, заправляем солью, перцем, бросаем лаврушку и варим до полной готовности картофеля. Тогда вливаем молоко. Даем вскипеть — и на стол.



Грибной суп по-китайски

Состав: 1,5 л куриного бульона, 500 г шампиньонов, 120 г лапши (тонкой отварной), 120 г зеленого лука (нарезанного), 60 г ветчины (тонко нарезанной), соевый соус.

Прокипятить на медленном огне крепкий куриный бульон с нарезанным свежим корнем имбиря и натертым чесноком в течение 30 мин. Процедить. Горячий бульон смешать с нарезанными пластинками грибами, отваренной лапшой, зеленым луком, ветчиной, соком лимона, соевым соусом и кунжутным маслом. Разлить в тарелки, украсить зеленой кинзой.

Грибной бульон

Состав: 50 г сушеных грибов, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 моркови, 2 л воды.

Сушеные грибы промойте в теплой воде, залейте холодной водой и оставьте на 3 — 4 часа. Грибы выньте, промойте, залейте процеженной водой, в которой они замачивались, варите без добавления соли. После закипания добавьте крупно нарезанные морковь, корень петрушки, лук. Варите при слабом кипении до готовности грибов 30 — 40 минут. Готовый бульон слейте, дайте ему отстояться, процедите. Сваренные грибы промойте холодной кипяченой водой, тонко нашинкуйте или пропустите через мясорубку, положите в суп за 10 — 15 минут до окончания варки.

Без предварительного замачивания грибов бульон варите на слабом огне 2 — 2,5 часа. На грибных бульонах можно приготовить прозрачные, заправочные, пюреобразные супы. Для прозрачных и пюреобразных лучше использовать белые грибы, для заправочных — любые съедобные.





Грибной соус основной

1-й способ

Состав: 40 г сушеных грибов, 1,5 ст. л. муки, 3,5 ст. л. маргарина, репчатый лук, 2,5 ст. л. масла, специи, соль.

Грибы предварительно отварить. Пассерованную муку постепенно развести горячим грибным бульоном и варить 5 — 7 минут. После этого соус процедить. Мелко нашинкованный лук спассеровать, добавить на рубленные вареные грибы и жарить еще 3 — 5 минут. Затем влить грибной соус, положить специи, соль, варить при слабом кипении в течение 12 — 15 минут. Готовый соус заправить сливочным маслом. Подавать к картофельным котлетам, рулетам, запеканкам.

2-й способ

Состав: 300 г свежих грибов или 100 г сушеных, 50 г муки, 100 г масла сливочного или подсолнечного, 40 г лука репчатого.

Муку, слегка обжаренную на масле, развести грибным бульоном, хорошо размешать и кипятить 5–10 мин., после чего добавить прокрученные через мясорубку грибы и жареный лук и довести до кипения. Назначение соуса: подается к блюдам из картофеля, а также в качестве добавки в различные соусы.

Грибной соус для спагетти

Обжарить свежие нарезанные грибы (вешенки) с чесноком, добавить нарезанную соломкой ветчину, сливки, соль и белый перец. Спагетти тушить в этом соусе 2 минуты.

ГРИБНЫЕ соусы

Соус со сливками

Состав: 3 ст. л. сливочного масла, 200 г грибов свежих, 1 зубчик чеснока, 1,5 стакана сливок, 1 ч. л. тертой лимонной цедры, 3 ст. л. тертого сыра, черный молотый перец, тертый мускатный орех по вкусу.

Растопите в кастрюле сливочное масло, положите ломтики грибов и на среднем огне обжарьте в течение 30 секунд. Добавьте измельченный чеснок, сливки, лимонную цедру, перец и мускатный орех по вкусу. Все обжарьте при помешивании в течение 1–2 минут. Добавьте тертый сыр и на среднем огне обжарьте еще в течение пары минут.



Соус с чесноком

Состав: 150 г грибов, чеснок, 3 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. уксуса, соль, специи.

Очищенный чеснок (2 дольки) мелко нарезать, добавить немного соли, истолочь, выложить в миску и хороша размешать с растительным маслом.

Свежие грибы отварить до готовности в 400 мл подсолненной воды, отцедить, нарезать брусочками и соединить с чесноком. Подготовленную смесь залить грибным отваром, заправить уксусом или лимонным соком, черным молотым перцем, лавровым листом, добавить соль и перемешать.

Подавать к овощным и холодным мясным блюдам.

Соус с зеленью петрушки

Состав: 250 г рыбного бульона, 50 г сливочного масла, 50 г грибного бульона, 2 ст. л. муки, зелень петрушки.

В мелко нарезанный и пассерованный на масле с мукой лук влить рыбный бульон, кипятить 20 — 25 минут и заправить сливочным маслом.

Добавить к нему грибной бульон и все протереть сквозь сито. Подать горячим к отварной рыбе с зеленью петрушки.

Грибной соус с луком и томатом

Состав: 850 г грибного соуса, 140 г томатного пюре, 30 г подсолнечного или сливочного масла, перец горошком, лавровый лист.

Готовый грибной соус соединить с пассерованным томатным пюре, добавить перец горошком, лавровый лист и варить 10 — 15 минут.

Соус подается к картофельным и крупяным котлетам, биточкам, крокетам, картофельному рулету.

Грибной соус для пиццы

Состав: 800 г красного соуса, 200 г шампиньонов или белых грибов, 150 г репчатого лука, 50 мл концентрированного мясного бульона, 90 г сливочного масла, 1 долька чеснока, 1 г лимонной кислоты.

Репчатый лук и грибы порубить и спассеровать на сливочном масле, соединить с красным соусом и варить при слабом кипении 15 — 20 мин. Затем заправить соус лимонной кислотой, сливочным маслом, добавить мелко нарубленный чеснок и размешать.



МАРИНОВАННЫЕ ГРИБЫ

Чаще маринуют белые грибы, подберезовики, подосиновики, маслята, лисички. Сваренные, отделенные от сока грибы должны обладать приятным вкусом, нормальной соленостью и ароматом пряностей. Смешайте их в горячей воде с уксусной эссенцией: на 1 кг отваренных грибов возьмите 1 ч. л. уксусной эссенции. Эссенцию не выливайте сразу в грибы, а сначала смешайте ее с 1/3 стакана грибного сока, затем равномерно полейте грибы. После этого сразу же охладите. Хранить маринованные грибы можно в эмалированной кастрюле с закрытой крышкой, лучше всего на холоде.

На 10 кг свежих грибов: 1,5 литра воды, 400 г поваренной соли, 3 г лимонной или винно-каменной кислоты, лавровый лист, корица, гвоздика, душистый перец и другие пряности, 100 мл пищевой уксусной эссенции.

Грибы тщательно промыть. В эмалированную кастрюлю высыпать свежие грибы, добавить воду, соль, лимонную кислоту, пряности. Варить грибы, периодически снимая пену, пока они не начнут оседать на дно, а отвар не станет прозрачным. В конце варки добавить уксусную эссенцию, предварительно смешав ее с грибным отваром. Горячие грибы вместе с отваром разлить в подготовленные простерилизованные банки, закрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде: поллитровые банки — 25 минут, литровые — 30 минут. После окончания стерилизации банки быстро закатать и охладить.

На 1 кг вешенок: 1 — 2 стакана воды, 50 — 70 мл 30%-го уксуса, около 1 ст. л. соли, 10 горошин черного перца, 2–3 лавровых листа, 1–2 луковицы, специи по вкусу.

Шляпки грибов промывают холодной водой и откидывают на дуршлаг. Крупные шляпки нарезают на кусочки, но для маринования лучше использовать мелкие. Грибы кипятят 5 — 10 минут и воду сливают. Маринад: воду кипятят со специями и луком, в конце варки добавляют уксус. В готовом маринаде грибы варят 2–3 минуты. В предварительно простерилизованные банки разливают горячие грибы в маринаде так, чтобы маринад их покрывал. Посуду герметично закрывают, охлаждают и хранят в погребе.

На 1 кг сухих (не мытых) грибов: 1,5 ст. л. (без верха) соли, 2 ч. л. уксусной эссенции (70%), 1,5 стакана воды, перец горошком, гвоздика, корица, лавровый лист, укроп — по вкусу.

Промыть грибы в дуршлаге очень хорошо (у маслят снять кожицу), потом положить в кастрюлю, добавить 2 стакана воды, поставить на огонь, помешать. Когда закипят — снять пену, добавить соль, уксусную эссенцию и специи (укроп, связанный пучком в марлевом мешочке, потом выбросить), помешать. Кипятить 20 — 25 минут. Остудить, разлить по банкам (0,5 — 0,7 литра). Пастеризовать следующим образом: банки с грибами накрыть крышечками и поставить в большую кастрюлю так, чтобы они скрывались водой на 3/4. Кастрюлю кипятить на слабом огне 10 минут. Затем банки закатать.



РЕЦЕПТЫ МАРИНАДОВ

1 В большую эмалированную кастрюлю положить грибы (примерно 10 кг), 400 г соли, налить 2 л воды, кипятить. Когда грибы перестанут выделять темную пену, которую надо снимать шумовкой, положить несколько лавровых листьев, штук 10 горошин душистого перца, столько же гвоздики, немного корицы, бадьяна (если есть), укропа, петрушки, а также 2–3 ч. л. сахара. В конце варки, когда грибы осядут на дно кастрюли, а маринад сделается прозрачным, обязательно добавить 100 — 180 г уксусной эссенции.

2 1 кг сырых грибов залить 0,5 стакана воды и 0,5 стакана столового уксуса, добавить 3 лавровых листа, 1,5 ст. ложки соли, по 5–6 шт. перца, гвоздики, немного корицы, 3 г укропа. Все пряности добавлять в кипящую воду лишь после того, как будет снята пена. Варить в маринаде, осторожно помешивая, 20 мин.

3 На 1 л воды добавить 5 г соли, 8 г уксуса, на кончике ножа лимонной кислоты, 2 лавровых листа, немного корицы, 2 шт. гвоздики, 3 горошины душистого перца. Грибы варить в маринаде 15 мин, охладить, залить в стеклянные банки и поставить в сухое прохладное место. Не следует забывать о хрене. Листья и корни хрена, положенные в грибы при засолке, не только придают им пряную остроту, но надежно защищают от раскисания и порчи. Зеленые веточки черной смородины придают грибам аромат, а листья вишни — аппетитную хрумкость и крепость. Большинство грибов лучше солить без лука. Он быстро теряет свой аромат, легко закисает. Лавровые листья, брошенные в кипящие опята и боровички, придают им особенно пряный аромат. Рекомендуется класть в маринад также немного корицы, гвоздики, бадьяна.



Заготовка грибов на зиму

Рассортируйте собранные грибы по видам, удалите червивые, незнакомые, тщательно очистите и промойте их. Для этого положите грибы в ведро или большую кастрюлю с водой. Грибы легче воды и поэтому всплывают; чтобы полностью покрыть их водой, положите на них фанерный кружок с грузом. Через несколько минут вытащите грибы из воды, почистите: удалите у ножек нижнюю часть с остатками грибницы, соскоблите со шляпок размокшие листья. Очищенные грибы сразу же опускайте в чуть подсоленную воду. После чистки переложите грибы в кастрюлю с немного подсоленной горячей водой и отварите. Когда вода закипит, продолжайте нагревание при медленном кипении (для шляпок — 8 — 10 мин., для ножек — 15 — 20 мин.). Лисички и опенки отваривайте дольше — 25 — 30 мин. При отваривании грибов добавьте по вкусу соль, перец душистый, лавровый лист. Если пряности добавили в воду при варке, в тару их не закладывайте. Сразу же после отваривания отделите грибы от лишней воды, откинув их на дуршлаг. Если грибы сварены правильно, грибной сок будет почти прозрачным. Из этого сока можно сварить суп, а грибы законсервировать на зиму.

Грибы надо консервировать в герметичной таре, чтобы избежать заражения ботулизмом.

Сушка грибов

Лучше всего сушить трубчатые грибы (белые, подберезовики). Грибы промойте, рассортируйте, очистите от веточек и листьев. Шляпки отделите от ножек. Толстые ножки разрежьте поперек на кружки толщиной 2–3 см, тонкие — вдоль на 2 части. Шляпки и ножки разложите на отдельные подносы. Грибы сушите в печи или сушильном шкафу, начиная с температуры 45 — 50 град. и повышая до 70 град. В таких условиях грибы высушиваются за 7 — 12 часов. Грибы также можно сушить на солнце.

Грибы в уксусе по-болгарски

Мелкие грибы отварить в подсоленной воде 10 — 15 мин. Отцедив воду, охладить и уложить в небольшие стеклянные банки, перекладывая ветками укропа. Потом залить маринадом, банки закатать. Перед подачей на стол полить растительным маслом, приправить черным перцем, хреном или уксусом. Маринад: на литр жидкости — 1 часть уксуса, 1 часть воды и 2 ст. л. соли.

Грибы жареные в уксусе

Грибы очистить, промыть, подсушить, обжарить в сильно разогретом растительном масле. Переложить в мелкую посуду, охладить. И уже холодные грибы уложить в банки, перекладывая дольками чеснока, мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки. Туда же положить предварительно проваренные в подсоленной воде до полуготовности кружочки моркови и нарезанные крупной соломкой корни сельдерея. В оставшееся после обжарки грибов масло добавить уксус и соль (по вкусу), довести до кипения, снять с огня, охладить и залить грибы, налив предварительно в банки растительное масло слоем толщиной в 2 пальца. Банки закатать.

Грибная икра

Состав: 250 г грибов подготовленных, 175 г лука жареного, 70 мл растительного масла, 15 мл 6%-го уксуса, соль по вкусу (без учета соли, использованной при варке грибов).

Свежие грибы (боровики, сыроежки и другие) сортируют, удаляют посторонние примеси, у сыроежек и масляток снимают кожицу, тщательно моют в холодной проточной воде. Готовые грибы складывают в эмалированную кастрюлю, добавляют на 5 кг грибов 0,8 л воды и 200 — 250 г поваренной соли, ставят на огонь и варят на умеренном огне примерно 25 — 30 минут. Во время варки несколько раз деревянной ложкой перемешивают, снимают пену. Как только грибы осядут на дно и рассол станет прозрачным, шумовкой достают грибы и горячими пропускают через мясорубку или мелко рубят ножом.

Лук очищают, моют, режут на кружочки и жарят на сковороде до золотисто-желтого цвета. Пропускают через мясорубку и прибавляют к грибам. Туда же добавляют растительное масло, 6%-й уксус и мелко рубленную зелень укропа, петрушки и кинзы.

Всю массу перемешивают и плотно укладывают в чистые прошпаренные банки. Накрывают крышками и стерилизуют при 100 град. банки вместимостью пол-литра — 40 минут.





Грибной соус кисло-сладкий

На 0,5-литровую банку:

300 г грибов жареных или свежих или 75 г сушеных,
50 г томатной пасты,
25 г чернослива, 25 г изюма,
40 г сливочного или топленого масла, 100 мл воды
(для разведения томатной пасты).

Свежие грибы перебирают, удаляют посторонние примеси, моют под душем, отделяют ножки от шляпок и, чтоб они не темнели, хранят в 2%-м растворе соли не более 30 минут, так как шляпки быстро впитывают влагу и портятся. Перед тем как жарить, их помещают в дуршлаг и дают стечь жидкости. Укладывают на сковороду, на слабом огне тушат, пока не испарится вся жидкость. Затем шляпки нарезают на кусочки и жарят на сливочном или топленом масле до готовности. Томат-пасту разводят водой (из расчета 1:3), прибавляют сахар и доводят до кипения.

Чернослив и изюм предварительно замачивают теплой водой. Через 1 — 2 ч. воду сливают, продукты хорошо промывают холодной водой, удаляют плодоножки и посторонние примеси, а у чернослива — косточки, ополаскивают водой, дают ей стечь и прибавляют их к жареным грибам. Заливают томатом, подогретым с сахаром, на слабом огне доводят до кипения и в горячем виде продукты укладывают в банки на 2 см ниже горлышка.

Наполненные банки накрывают крышками и стерилизуют при 100 град. поллитровые банки — 35 — 40 мин., литровые — 50 — 60 мин. Немедленно укупоривают и охлаждают.

Этот же соус готовят из сушеных грибов. В таком случае их предварительно на 3 — 4 часа замачивают, остальное — как описано выше со свежими грибами.

Грибной соус с луком и томатным пюре

На 1 кг жареных грибов:

50 г лука жареного,
100 г моркови жареной,
25 г жареного корня петрушки,
100 г томатной пасты,
10 — 15 г муки, 50 — 60 г масла,
3–4 шт. душистого перца,
2–3 лавровых листа, соль по вкусу.

Грибы подготавливают так, как указано в рецепте «Грибной соус кисло-сладкий». Укладывают на сковородку, вначале тушат, пока не испарится вся жидкость, затем жарят на сливочном или растительном масле до готовности. Отдельно жарят лук, морковь, натертую на крупной терке, и корешок петрушки. Овощи перемешивают, прибавляют томатную пасту и жарят еще 3 — 5 минут. Затем 1 ст. л. муки разводят в 1/2 стакана воды и медленно при постоянном помешивании прибавляют к жареным овощам, солят, доводят до кипения и в горячем виде заливают грибы.

На дно банки (поллитровой) укладывают 1–2 мытых лавровых листа, несколько горошин душистого перца. Плотнo уложив овощи с грибами, банки накрывают крышками и стерилизуют при 100 град. поллитровые банки — 35 — 40 минут, литровые — 50 — 60 минут.

Грибы натуральные

Молодые крепкие белые, подосиновки, подберезовики, маслята, опята, лисички, моховики, очищенные, промытые и нарезанные, опустить в холодную воду, в которую добавить 1 ст. л. соли и 2 ч. л. лимонной кислоты на 1 л воды, чтобы грибы не потемнели. Варить грибы в подкисленной и соленой воде (на 1 л воды — 1 ст. л. соли и 2 ч. л. лимонной кислоты). Когда грибы опустятся на дно, их нужно откинуть на дуршлаг и дать стечь отвару. Грибы разложить в подготовленные банки, залить процеженным отваром или горячим рассолом (на 1 л воды 10 г соли, 5 г лимонной кислоты), закрыть крышками и стерилизовать: поллитровые банки — 70 мин., литровые — 90 минут.

Готовность грибов определяется по следующим признакам: грибной отвар делается более прозрачным, а грибы оседают на дно кастрюли. Очень важно уловить момент готовности грибов, так как недоваренные грибы могут закиснуть, а переваренные становятся дряблыми, рассол — мутным. Хорошо сваренные грибы должны быть крепкими, упругими, рассол — светлым, почти прозрачным.

Консервирование соленых грибов

Для более продолжительного хранения соленых грибов, приготовленных в негерметично укупоренной таре, их консервируют. Для этого грибы отделяют от рассола, дают стечь жидкости и тщательно промывают, сортируют, удаляют поврежденные. Плотнo укладывают в стеклотару, прибавляют по вкусу соль, специи и уксусную кислоту (примерно на банку вместимостью 1 л — 2–4 шт. душистого перца, 2–3 лавровых листа, 1 ч. л. 80%-й уксусной кислоты). Наполняют на 2 см ниже горлышка кипятком, накрывают крышками и стерилизуют при 100 град. поллитровые банки — 30 — 35 мин., литровые — 40 — 45 минут. После стерилизации банки немедленно укупоривают.



ГРИБЫ СОЛЕННЫЕ

СОВЕТЫ ПО ЗАСОЛКЕ ГРИБОВ:

По-белорусски

Перед тем как солить, сырые грибы обязательно вымочить в холодной воде, сменяя воду несколько раз: рыжики — 4 ч.; волнушки, белянки — 1 день; грузди, подгрузки — 2 дня; валуи — 2-3 дня (потом обдать еще кипятком).

По-вятски

Рыжики совсем не вымачивать, грузди, подгрузки, белянки, волнушки вымачивать 5 дней, валуи отварить.

По-московски

Грузди, подгрузки, белянки, волнушки, валуи вымочить в подсоленной воде 3 дня.

По-волжски

Грибы ни в коем случае не вымачивать. Считается, что они теряют аромат, сочность, вкус. Их только хорошенько промыть и сразу же солить.

По-орловски

Ни в коем случае не солить грибы сырыми! Непременно отварить. Они и душистее становятся, и легче для желудка.

По-нижегородски

Подберезовики, маслята, моховики, козляки, опенки отварить примерно 5 — 8 мин.; белые, подосиновики, шампиньоны — 8 — 10 мин.; лисички — 12 — 15 мин., валуи — 15 — 20 мин.

По-ивановски

Грузди, подгрузки, сыроежки отваривать 5 мин.; белые, подберезовики, подосиновики, маслята — 5 — 7 мин.

По-вологодски

Белые, подосиновики отваривать 1-2 мин.; лисички, свинушки — 20 — 25 мин.; волнушки и белянки сначала залить кипятком, выдержать полчаса, сменить воду, затем отварить в течение 15 мин.

Теперь о сроках засолки. Рыжики, посоленные холодным способом, можно есть через 5 дней. Грузди и подгрузки готовы только через 30 дней; волнушки, белянки — через 40; валуи — через 50. Все грибы, посоленные горячим способом, усаливаются намного быстрее.

Засолка грибов

Из грибных консервов наиболее вкусны соленые грибы. Засолить грибы можно двумя способами — холодным и горячим.

При горячем способе грибы отварите с добавлением соли и пряностей. Проваренные грибы выньте из кастрюли с помощью дуршлага и дайте им остыть, а затем положите в бочку или кастрюлю для засолки. При укладывании грибов пересыпьте их дополнительно сухой пищевой солью из расчета 1 ст. л. на 1 кг грибов. Часть грибного сока, оставшегося после отваривания, можно добавить в бочонок к засаливаемым грибам так, чтобы жидкость покрыла их. Сверху на грибы положите 2-3 промытых листа хрена и фанерный кружок или обычную тарелку с грузом, чтобы грибы не всплывали. Грибы горячей засолки можно хранить в холодном помещении в закрытой посуде несколько месяцев.

Холодным способом можно посолить грузди, волнушки, рыжики. Грибы рассортируйте, очистите, вымойте, срежьте ножки. Шляпки положите в бочки и залейте холодной чистой водой. Через сутки воду смените и меняйте ее ежедневно в течение недели, чтобы удалить горечь. Вымоченные грибы плотно уложите в чистые бочки или большие эмалированные кастрюли и пересыпьте сухой солью из расчета 1,5 ст. л. на 1 кг грибов, добавляя по вкусу пряностей — лавровый лист и перец. Сверху на грибы положите фанерный кружок с гнетом. Через несколько дней грибы осядут, тогда дополните бочку или кастрюлю грибами из другой посуды. Если холодный посол вы производите в бочке, укупорьте ее днищем и через шпунтовое отверстие залейте рассолом: на 10 кг грибов — 1 л рассола. Грибы храните в прохладном месте.

Соление грибов по-уральски

На 1 кг отваренных грибов: 2 ст. л. соли, 4 лавровых листа, 3 шт. гвоздики, 5 горошин душистого перца, 5 г укропа, 2 листика черной смородины.

Или: на 1 кг отваренных грибов — 1,5 ст. л. соли, 15 г укропа, 2 луковички, 10 г лимонной кислоты.

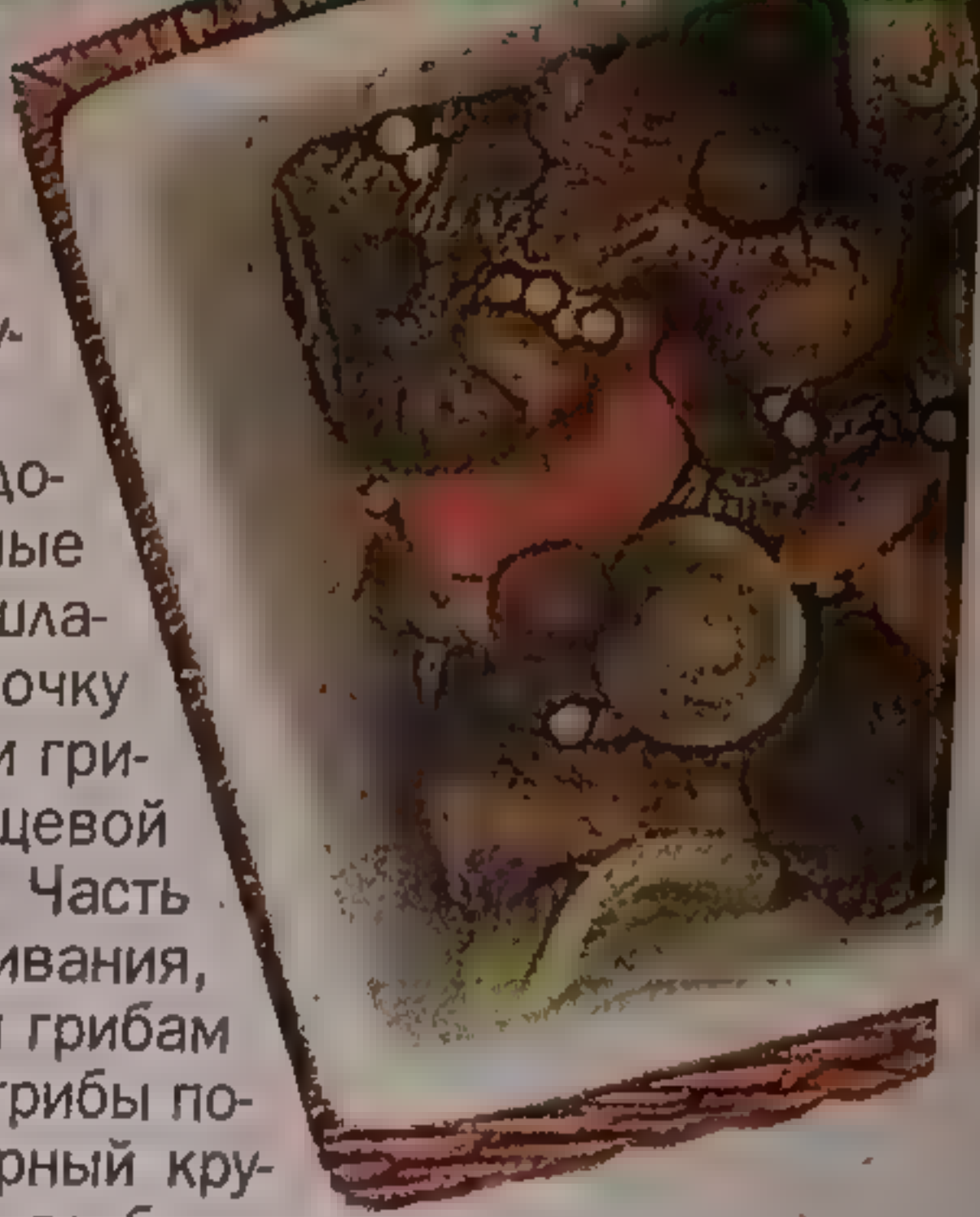
Или: на 1 кг отваренных грибов — 2 ст. л. соли, 5 горошин душистого перца, 7 горошин черного перца, молотого красного перца на кончике ножа, 20 г укропа, 2-3 листика черной смородины.

Соление грибов

На 10 кг грибов: 300-400 г соли.

Пряности и приправы: чеснок, перец, укроп, лист хрена, лист черной смородины, лавровый лист, душистый перец, гвоздика и др.

При горячем способе засола перебранные и вымытые грибы сначала нужно бланшировать, затем откинуть на решето, чтобы стекла вода, после чего уложить в посуду, подготовленную для засола, добавить пряности и пересыпать солью.



ГРИБНЫЕ соусы

Грибной соус с огурцами и помидорами

Состав: 250 — 300 г отваренных грибов, 1 луковица, 1 — 2 помидора, 1 небольшой соленый огурец, 200 г сметаны, 1 вареное яйцо, зеленый лук, зелень петрушки, перец, сахар, соль по вкусу.

Грибы нарезать ломтиками или маленькими кубиками, добавить нашинкованный лук, нарезанные дольками помидоры, тонкие ломтики огурца, измельченное при помощи яйцерезки крутое яйцо. Все продукты уложить в салатницу, полить заправленным соусом, в который добавлен сок, вытекший при нарезании помидоров и огурцов. Все слегка перемешать.

Подавать к холодному столу. Можно также подавать к горячему картофелю и макаронам, использовать для приготовления бутербродов. В последнем случае соуса добавлять немного.

Соус грибной со сливами

Состав: 20 г сушеных грибов, 120 — 140 г репчатого лука, 25 г топленого масла, 10 г сливочного масла, 20 г муки, 55 г томатного пюре, 30 — 40 г свежих слив, 2 — 4 ст. л. грибного бульона, 1 лавровый лист, соль, перец черный молотый.

Сушеные грибы промывают, замачивают в 400 мл воды и в ней же отваривают. Затем их отцеживают и нарезают соломкой. Пшеничную муку поджаривают на топленом масле, соединяют с горячим грибным бульоном, размешивают до образования однородной массы, доводят до кипения и варят 15–20 минут. Далее добавляют нарезанный соломкой и поджаренный с томатом-пюре лук, соль, снова доводят до кипения, после чего добавляют перец, лавровый лист и варят еще 3–5 минут. В готовый соус кладут нашинкованные грибы, половинки свежих слив и кусочки сливочного масла.

Молочный соус со свежими грибами

Состав: 700 г густого молочного соуса, 250 мл рыбного бульона, 100 г белых грибов или шампиньонов, 120 г очищенных креветок, 50 г сливочного масла.

Молочный соус развести рыбным бульоном, добавить отвар раков или креветок и отвар грибов. Затем поджечь мелко нарезанные креветки или раковые шейки, нарубленные вареные грибы и прокипятить. Готовый соус заправить сливочным маслом.

Подавать к отварной рыбе, к блюдам из раковых шеек или креветок, к вареному яйцу.

Густой молочный соус

Состав: 1 л молока, 50 г пшеничной муки, 50 г сливочного масла или маргарина, 10 г сахара, соль.

Муку подсушивают без изменения цвета, охлаждают, разводят частью теплого кипяченого молока, перемешивают, соединяют с оставшимся молоком, солью, сахаром и проваривают 7 — 10 минут. Процеживают и вновь доводят до кипения.

Соус грибной с помидорами и сметаной

Состав: 25 г сушеных грибов, половинка луковицы, половинка помидора, 2 ч. л. муки, 5 ч. л. масла, 1/2 стакана сметаны, сахар, специи.

Сушеные грибы отварить в 400 мл воды, отцедить и нарезать брусочками. Лук нарезать полукольцами и спассеровать на сливочном масле. Грибы и лук соединить, посыпать мукой, перемешать и слегка подрумянить.

Горячую смесь залить грибным бульоном, положить измельченные на терке свежие помидоры, посолить и варить 10 — 15 минут, периодически помешивая. Затем ввести сметану и сахар, добавить соль, черный перец и через 5 — 7 минут снять с огня.

Густой грибной соус

Состав: 250 г свежих грибов, 1 ч. л. нарезанного репчатого лука, 15 г измельченной зелени петрушки, 6 ст. л. сливочного масла, 4 — 5 ст. л. пшеничной муки, 160 мл бульона или воды, 50 г сметаны, 1/2 ст. л. лимонного сока, соль.

Обжарить лук и петрушку в 2 ст. ложках сливочного масла. Грибы вымыть, нарезать ломтиками, добавить к обжаренному луку и тушить в течение 5 мин. до мягкости. Растопить оставшееся масло, всыпать муку и перемешать. Влить бульон или воду и мешать до получения однородной массы. Добавить сметану и соль по вкусу. В полученный соус переложить грибы и тушить еще 15 мин. Приправить лимонным соком.

Грибной соус с томатной пастой

Состав: 850 г грибного соуса, 140 г томатной пасты, 30 г подсолнечного или сливочного масла, 0,5 г перца горошком, 0,2 г лаврового листа.

Готовый грибной соус соединить с пассерованной томатной пастой, добавить перец горошком и лавровый лист, варить 10–15 минут. Соус подается к картофельным и крупяным котлетам, биточкам, крокетам, картофельному рулету.



Грибы с сыром и орехами

Состав: 250 г грибов свежих (шампиньонов),

1/2 стакана очищенных грецких орехов, 100 г тертого сыра, 3 ст. л. измельченных сухарей.

Грибы очистить, промыть, отрезать ножки (шляпки положить отдельно), положить в кастрюлю, добавив немного воды и томить на небольшом огне до тех пор, пока ножки не станут мягкими. После этого добавить сыр, истолченные орехи и измельченные сухари. Все тщательно перемешать.

Полученную массу выложить на шляпки грибов и присыпать оставшимися орехами и сухарями. На дно противня уложить бумажную салфетку, а на нее выложить грибные шляпки и поставить в предварительно нагретую духовку для запекания.

Голубцы с грибами

Состав: 8–10 листьев белокачанной капусты,

вода, соль по вкусу,

2 ст. л. растительного масла.

Для начинки: 500 г свежих грибов или 100 г сушеных,

1–2 ст. л. томатной пасты, рассыпчатая рисовая каша.

Капустные листья проварить в кипящей воде 2–3 мин, вынуть из воды, дать воде стечь. На каждый капустный лист положить 2–3 ст. л. начинки и завернуть его. Голубцы поджарить в масле, затем тушить в гусятнице или в духовом шкафу на противне. Подать с отварным картофелем и салатом из огурцов.

Для начинки сушеные грибы вымыть и отварить, свежие грибы отварить, мелко нарезать, смешать с рисом и томатной пастой, посолить по вкусу.



ГРИБНЫЕ



Лепешка с грибным соусом

Состав: 250 г грибов свежих, 1 лук репчатый, 1 кабачок, 2 моркови, 1 ст. ложка масла растительного или маргарина, 1 толченый зубчик чеснока, 100 г йогурта натурального, 400 г лапши, перец черный, соль, 1 перец сладкий красный.

Очистите и нарежьте ломтиками грибы. Снимите с репчатого лука шелуху и порубите его. Нарежьте кабачок кубиками. Очистите и промойте морковь для лапши. Разрежьте красный перец на половинки и уберите семена. Нарежьте морковь ломтиками, а перец кубиками.

Обжарьте овощи на масле или маргарине без изменения цвета; затем добавьте чеснок. Приправьте солью, перцем и базиликом по вкусу. Прогрейте под крышкой 10 минут. Введите йогурт. При необходимости приправьте по вкусу. Хорошо прогрейте соус, но до кипения не доводите. Сварите лапшу в подсоленной воде. Воду слейте. Смешайте с соусом и овощами на большом теплом сервировочном блюде. Сразу же подайте к столу.

Тушеные грибы с рисом

Состав: 400 г соленых грибов или 60 г сушеных,

50–60 г растительного масла,

1–2 луковицы,

1/2–3/4 стакана риса,

2 — 3 стакана воды,

1 ст. л. томатного пюре, соль,

зеленый лук и зелень по вкусу.

Подготовленные грибы и лук обжарить в масле до светло-золотистого цвета. Смешать с промытой крупой и горячей водой, тушить, пока крупа не станет мягкой, затем добавить томат-пюре. Готовое блюдо посыпать зеленью. Подать с салатом из соленых огурцов или капустой.

Шницель из грибов

Состав: 500 г грибных шляпок (крупных сушеных),

по 2 ст. л. муки

и панировочных сухарей,

3–4 ст. л. растительного масла

для жаренья, соль по вкусу.

Шляпки грибов намочить на ночь. Отварить в минимальном количестве воды. Горячие шляпки положить под пресс между двумя разделочными досками, дать им остыть. Обсушить на полотенце, посолить, обвалять в панировочных сухарях. Обжарить в жире с обеих сторон до образования коричневой корочки. Подавать с салатом из сырых овощей.

Технология приготовления мяса с грибами

Мякоть говядины нарезать кусочками, тушить 15 — 20 минут. Затем нарезать репчатый лук и добавить его в мясо. Все обжарить на растительном масле, добавить сырые шампиньоны, снова обжарить. После этого долить немного кипяченой воды и бросить кусочек сливочного масла.

АРОМАТЫ

Рагу грибное

Состав: 250 г грибов (белых, подберезовиков, подосиновиков), 5-6 шт. картофеля, 3-4 ст. л. риса, 3 ст. л. гороха, лук зеленый, зелень петрушки, соль, молотый черный перец по вкусу, 1-2 ст. л. томатного пюре, сливочное масло.

Свежие грибы очистить, промыть, крупно нарезать, добавить нарезанный лук и тушить в масле около 10 минут. Все посолить, залить томатом-пюре, разведенным в неполном стакане кипятка, и довести до кипения. Затем добавить нарезанный кубиками картофель, а через 5 минут — рис и горох. Выдержать рагу на очень слабом огне под закрытой крышкой 20 минут, после чего снять с огня и посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и молотым черным перцем.

Запеканка грибная с яйцами

Состав: 500 г грибов, около 100 г жирной свинины, 1-2 небольшие луковицы, 6 яиц, 3 ст. л. молока, 2-3 ст. л. грибного соуса, соль, перец по вкусу.

Грибы очистить, промыть, сварить в собственном соку, после чего порубить, соединить с нарезанной ломтиками свининой, кольцами лука и тушить все вместе до готовности. Затем охладить, добавить взбитые с молоком яйца, посолить, поперчить и запечь в форме в течение 15 — 20 минут до полной готовности (образования золотистой корочки). Перед употреблением запеканку полить грибным соусом.

Шашлык из сушеных грибов

Состав: 40 штук грибов, 3 луковицы, 50 г зеленого лука, 100 г сала, 1,5 помидора, пол-лимона, зелень петрушки и укроп, соль, перец черный молотый по вкусу.

Сушеные грибы замочить до набухания, отцедить и нарезать крупными кусками. Репчатый лук нарезать толстыми кружочками. Свиное сало нарезать кусочками 3х4 см.

Нанизать, чередуя, на деревянные шпажки, посолить и посыпать черным молотым перцем. Шпажки уложить в глубокую сковородку, залить водой, в которой были замочены грибы, довести до кипения, закрыть крышкой и тушить на медленном огне 30 — 40 минут. Готовые шашлыки положить на порционное блюдо, рядом поместить крупно нарезанный зеленый лук, дольки свежих помидоров, украсить ломтиками лимона, веточками петрушки и посыпать нарезанным укропом. В соуснике подать шашлычный отвар. Гарнировать отварным рисом или картофельным пюре.

Макаронник с грибами

Состав: 50 г сухих грибов, 500 г макарон, 1-2 яйца, 2 ст. л. масла растительного, лук, перец, сухари.

Сухие грибы вымочить, мелко порубить, жарить в масле и смешать с поджаренным луком, перцем, солью. Отварить макароны, разложить ровным слоем на смазанную маслом сковороду и облить сырым яйцом. На макароны положить грибной фарш и сверху еще слой макарон, посыпать сухарями, полить маслом и поставить в духовку на 15 минут.



Жюльен из белых грибов в кокотницах

Состав на 2 порции:

2 небольшие горсточки сушеных белых грибов, маленькая луковица, сметана, сыр, соль, перец.

Две горсти белых грибов залить холодной водой и оставить на 2 часа. Через 2 часа воду слить, промыть. Отварить в подсоленной воде 5 минут, дырявой ложкой вынуть грибы. На маленькой сковороде растопить сливочное масло. Мелко нарезать лук и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Выложить туда отваренные грибы, добавить 3 большие ложки сметаны, поперчить (желательно свежемолотым перцем). Так как грибы отваривались в подсоленной воде, то солить или не надо совсем, или чуть-чуть. Попробуйте, и не пересолите.

Помешивая, 7 — 10 минут потушите (жидкость вся за это время выпарится). Но не пережарьте! В кокотницы (маленькие порционные сковородочки с ручкой) выложить грибы, засыпать натертым сыром и поставить в разогретую духовку. Как только сыр расплавится — жюльен готов.

Подают жюльены горячими в кокотницах, поставив кокотницы на маленькие десертные тарелочки.



Туляш грибной

Состав: 500 г свежих грибов или 300 г отваренных (соленых), 2-3 луковицы, 1 ст. л. муки, 2-3 ст. л. растительного масла, 1 стручок зеленого или красного перца, 1 ст. л. томатного пюре, вода, соль и перец.

Грибы и лук нарезать тонкой лапшой, слегка подрумянить в масле, добавить измельченный стручок перца и тушить до готовности. Посыпать мукой, прибавить томат-пюре. При желании можно влить немного воды. Заправить солью и перцем, тушить еще несколько минут. Подать к горячему картофелю или к салату из свежих овощей.

ВЫПЕЧКА

Состав: 3 стакана муки, 200 г масла сливочного или маргарина, 1 яйцо (желток), 1/2 стакана сметаны.

Для начинки: 500 г грибов свежих (белые, шампиньоны, подосиновики, подберезовики, лисички), 2 луковицы.

Корзиночки с грибным фаршем



Маргарин охладить, порубить с мукой, добавить желток, влить сметану, замесить тесто и поставить его в холодное место на 2–3 часа. Затем раскатать его в пласт, вырезать кружки, положить их в формочки, смазанные жиром, выпекать в горячей духовке. Для начинки грибы очистить, вымыть и залить на 5 минут подсоленной водой, а затем воду слить, грибы мелко порубить и тушить в маргарине с мелко рубленным луком. Перед тем как снять с огня, посыпать мукой, влить растертую с желтками сметану, посолить, поперчить, всыпать нарезанную зелень петрушки (готовая масса должна быть густой). Грибной массой заполнить корзиночки, сверху посыпать натертым на мелкой терке сыром и поставить на 5 — 10 минут в горячую духовку и сразу же подавать на стол.

Пирожки с сушеными грибами

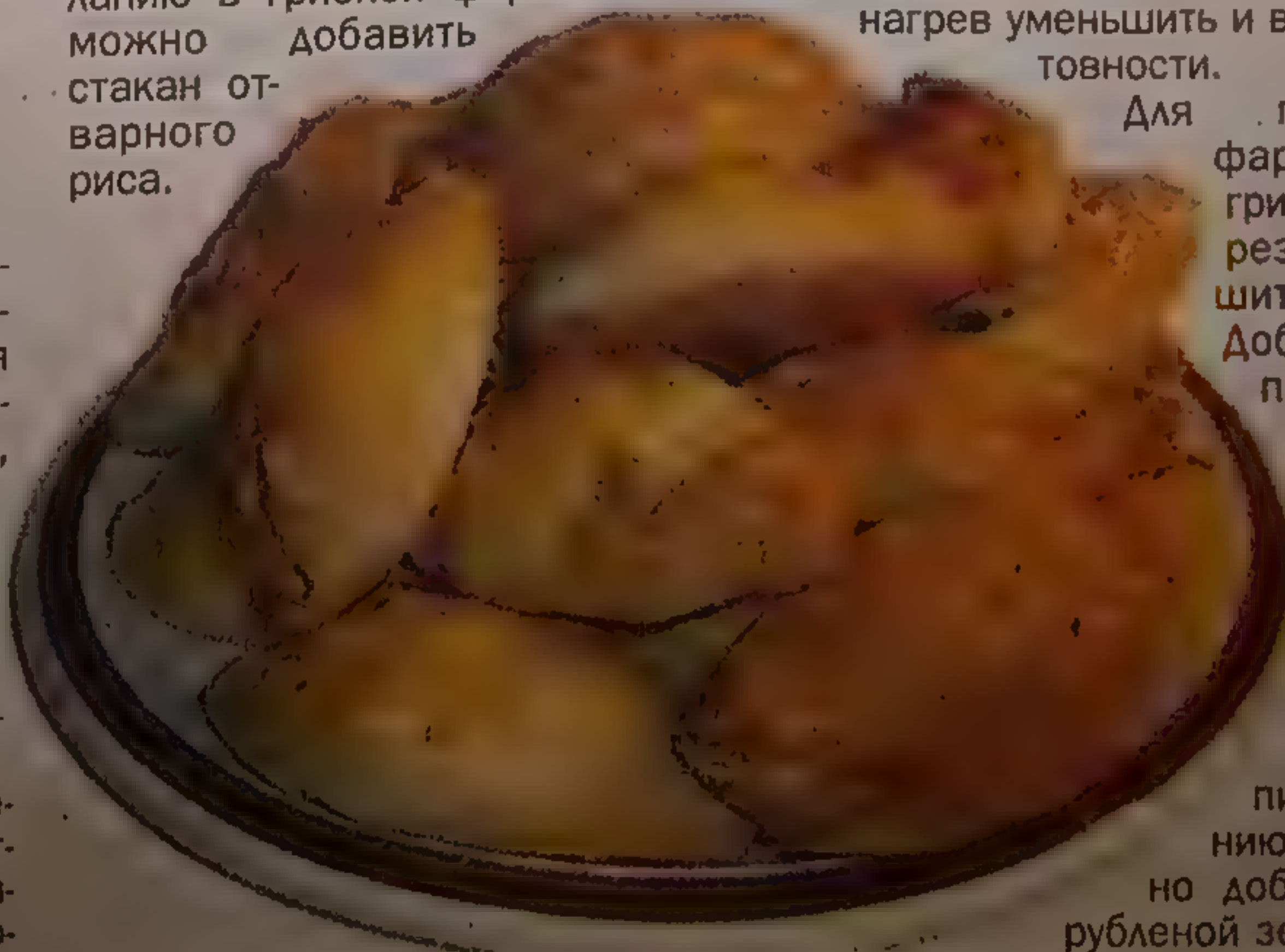
Для теста: 7 стаканов муки, 2,5 стакана молока, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. масла, 2 яйца, 1 ч. л. соли, 40 г дрожжей.

Для начинки: 50 г сушеных грибов, 3 ст. л. сливочного масла, 2 луковицы, 1 ч. л. муки, перец, соль по вкусу, 400 г жира для жарки.

Приготовить тесто опарным способом. Готовое тесто разделить на небольшие лепешки и оставить для расстойки. Затем на каждую из лепешек положить грибной фарш, края лепешек защипать, придать форму пирожков. Сформованные пирожки поставить на расстойку приблизительно на 15 минут, после чего обжарить их на сковороде с растопленным жиром или растительным маслом.

Для приготовления начинки сушеные грибы тщательно промыть и отварить до мягкости. Отваренные грибы вторично промыть холодной во-

дой и пропустить через мясорубку или мелко изрубить ножом на доске. Грибную массу слегка обжарить с маслом и смешать с мелко нарубленным и поджаренным до золотистого цвета луком, прибавить муку. Приправить все солью и перцем. По желанию в грибной фарш можно добавить стакан отварного риса.



Пирог слоеный с белыми грибами

Для теста: 2 стакана муки, масло сливочное, 1 стакан воды.

Для фарша: 1 кг белых грибов (свежих или консервированных), 100 г масла, 3/4 стакана сметаны, мука, соль, перец.

Просеять муку горкой, сделать в середине углубление, влить в него очень холодную воду, положить 1 ч. л. соли и осторожно соединить воду с мукой ножом, чтобы вода не вылилась, замесить крутое тесто. Покрывать его полотенцем и поставить на холод. Масло поставить на холод. Когда тесто и масло застынут, раскатать тесто такой же формы, как масло, но вдвое больше. Положить на его середину масло и защипать в виде конверта. Положить тесто защипанной стороной вниз на доску, посыпанную мукой, и раскатать его в длину в виде пласта толщиной в 1 см. Сложить втрое и раскатать его в длину так, чтобы заложный край был с правой стороны. Сравнять края скалкой и поставить тесто на холод.

Затем раскатать в пласт толщиной в 1 см, сделать два коржа по величине сковороды. Положить один корж на сковороду, не смазывая ее маслом, сверху — фарш, накрыть другим пластом из теста, защипать края, смазать яйцом, обсыпать сухарями и поставить в очень горячую духовку. Когда пирог подрумянится, нагрев уменьшить и выпекать до готовности.

Для приготовления фарша свежие грибы крупно нарезать и потушить с маслом. Добавить соль, перец, сметану, 1 ст. л. муки и дать прокипеть до образования густого соуса. Фарш охладить и начинить им пирог. По желанию в фарш можно добавить 1 ч. л. рубленой зелени укропа.

С ГРИБАМИ

Пирог с солеными грибами

Для теста: 1 кг муки, 2 стакана воды, 25 г дрожжей, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли.

Для начинки: 800 г груздей, 3 ст. л. подсолнечного масла, 2 луковицы.

Для начинки лук мелко нарезать, спассеровать на масле, добавить на рубленные соленые грибы, все перемешать и слегка обжарить.

Приготовить кислое тесто, раскатать в пласт, положить на лист, посыпанный мукой, распределить по нему остуженный фарш, защипать края пирога и поставить в хорошо разогретую духовку. Печь до готовности.

Блины с припеками

Приготовьте опару из 300 г муки, 1 ст. воды, 20 г дрожжей и поставьте ее в теплое место.

Когда опара подойдет, влейте в нее еще 1 ст. теплой воды, 2 ст. л. растительного масла, соль, сахар, остальную муку и все тщательно перемешайте. Промытые сушеные грибы замочите на три часа, отварите до готовности, нарежьте на маленькие кусочки, обжарьте, добавьте нашинкованный и слегка обжаренный зеленый или репчатый лук, нарезанный кольцами.

Разложив припеки на сковороде, залейте их тестом, жарьте как обыкновенные блины.



Расстегай с грибами и рисом

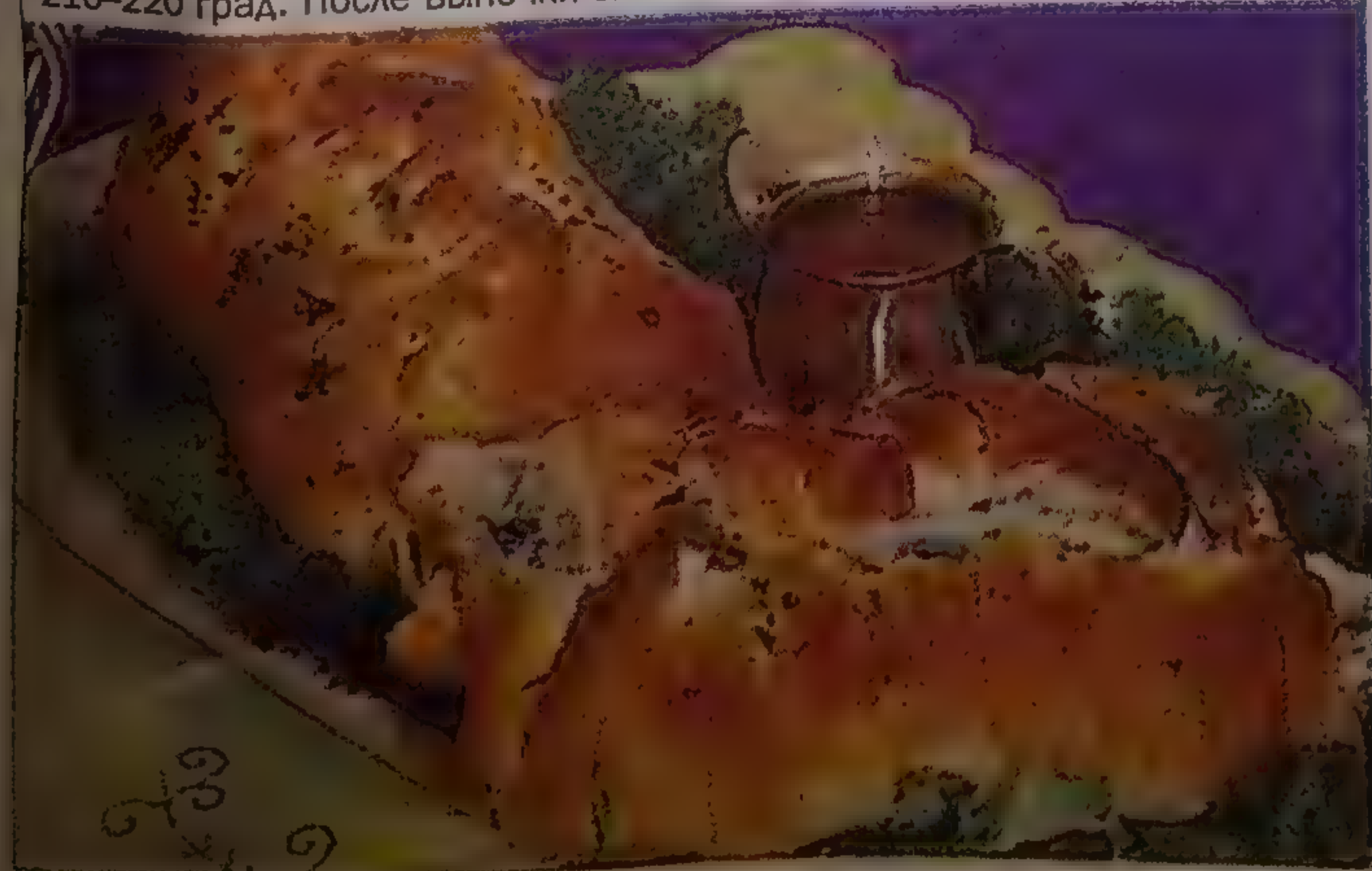
Для теста: 1 кг муки, 1,5 стакана теплой воды, 1 стакан теплого молока, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. сахара, 2 яйца, 100 г масла, 20–30 г дрожжей.

Для начинки: 200 г сушеных грибов, 1 луковица, 2–3 ст. л. маргарина, 100 г риса, перец молотый черный, соль по вкусу.

Приготовить дрожжевое тесто, причем в конце замеса положить охлажденное масло куском и тщательно перемешать. Для начинки сушеные грибы промыть, замочить в воде, отварить, еще раз промыть, пропустить через мясорубку или мелко порубить. Лук мелко нарезать и обжарить вместе до золотистого цвета. Жареные грибы с луком охладить, смешать с отваренным рассыпчатым рисом, приправить солью и перцем.

Из теста сформовать шарики (массой 150 г каждый), оставить в теплом месте на 10 минут для расстойки. Из этих шариков раскатать круглые лепешки и положить на них начинку, защипнуть края, оставив середину открытой.

Сформованные расстегаи положить на противень, смазанный маргарином, и оставить на 15 минут. Выпекать расстегаи при температуре 210–220 град. После выпечки смазать сливочным маслом.



Пирог с грибами и кашей

Для теста: 2 стакана муки, 1,5 стакана молока (или воды), 2 яйца, соль, сахар по вкусу, 15 г дрожжей, 100 г сливочного масла.

Для начинки: 2 стакана гречневой крупы, 300 г сливочного масла, сушеные белые грибы, 1 луковица.

Для начинки сварить рассыпчатую гречневую кашу. Вымочить в молоке сушеные белые грибы, затем мелко их изрубить. Поджарить на масле луковицу, смешать с грибами, кашей, добавить масло. Все хорошо размешать и прогреть, а затем остудить, приправить солью, начинить пирог из кислого слоеного теста.

Для теста в половину нормы муки влить дрожжи, разведенные в теплой воде и хорошо размешать. Закрывать посуду полотенцем. Через 2 часа опара поднимется почти в два раза. После этого вбить яйца, положить 1 ч. л. соли, 1 ст. л. сахара, влить тепловое молоко. Все хорошо размешать, всыпать остальную муку. Снова размешать. Выложить тесто на посыпанную мукой доску, смешать с 1 ст. л. масла, хорошо вымесить, чтобы тесто отставало от рук, после чего переложить тесто в другую посуду. Когда оно поднимется (примерно через 2 часа), раскатать его в виде пласта в 2 см, смазать нерастопленным маслом, затем сложить вдвое, снова смазать, сложить вчетверо, смазать маслом, поставить в холодное место. Через 10 минут вновь раскатать и смазать маслом.

ГРИБНОЕ УГОЩЕНИЕ



Пицца с грибами и луком

Тесто для пиццы:

200 г пшеничной муки,
10 г дрожжей, 0,5 ч. л. сахара,
100 г молока, 0,5 ч. л. соли.

Начинка для пиццы:

600 г свежих грибов,
3 ст. л. сливочного масла,
3 яйца, 110 г молока,
1 ст. л. лимонного сока,
2 ст. л. зелени петрушки,
3 — 5 луковиц,
перец черный молотый, соль.

Приготовить дрожжевое тесто, раскатать в пласт ровным слоем толщиной 0,6–0,7 см по размеру противня. Раскатать жгут из этого же теста, уложить по бортику пиццы, смазать желтком. На поверхности теста равномерно распределить начинку из отдельно обжаренных и смешанных грибов и лука. Взбить яйца, смешать с молоком, соком лимона, приправить солью, перцем, добавить мелко нарубленную зелень петрушки и полученной массой залить начинку. Выпекать до готовности. Подавать пиццу горячей к грибному бульону, чаю, кофе.

Пицца с грибами и ветчиной

Для теста: 2 ч. л. сухих дрожжей,
1 ч. л. сахара, 2 стакана муки,
1/2 ч. л. соли, 1 стакан воды,
30 г оливкового масла.

Для начинки: 300 г помидоров,
400 г ветчины, 2 зубчика чеснока,
300 г свежих шампиньонов,
1 стакан белого вина, соль,
базилик (или петрушка) по вкусу.

Для теста развести в теплой воде (около 1/2 стакана) дрожжи и сахарный песок, всыпать муки, чтобы получилось жидкое тесто. Поставить получившуюся опару в теплое место до появления пузырьков (примерно на 30 минут). Затем муку смешать с солью, прибавить опару и вымесить гладкое тесто. Накрыть тесто чистой тканью и поставить на 15 минут в теплое место, чтобы оно увеличилось в объеме в 2 раза. После этого добавить оливковое масло и еще раз хорошо вымесить. Разделить тесто на две части, из каждой раскатать две лепешки толщиной 5 мм и уложить их на смазанный маслом и припудренный мукой противень (или форму). Смазать лепешки оливковым маслом.

Для начинки порезать шампиньоны тонкими ломтиками, положить в



разогретую сковороду, добавить 1 ст. л. растительного масла, зубчик чеснока, порезанный пластинами, стакан белого вина и варить 15–20 минут. После приправить солью.

Для соуса зубчик чеснока порезать на пластинки и обжарить в ложке растительного масла в хорошо прогретой сковороде. Затем опарить томаты, снять с них кожицу и измельчить. Получившуюся томатную массу выложить в сковороду, добавить базилик и томить соус около 10 минут. Дать соусу остыть.

Лепешку смазать обильно томатным соусом, затем уложить кусочки ветчины и грибы.



Пицца с грибами и сыром

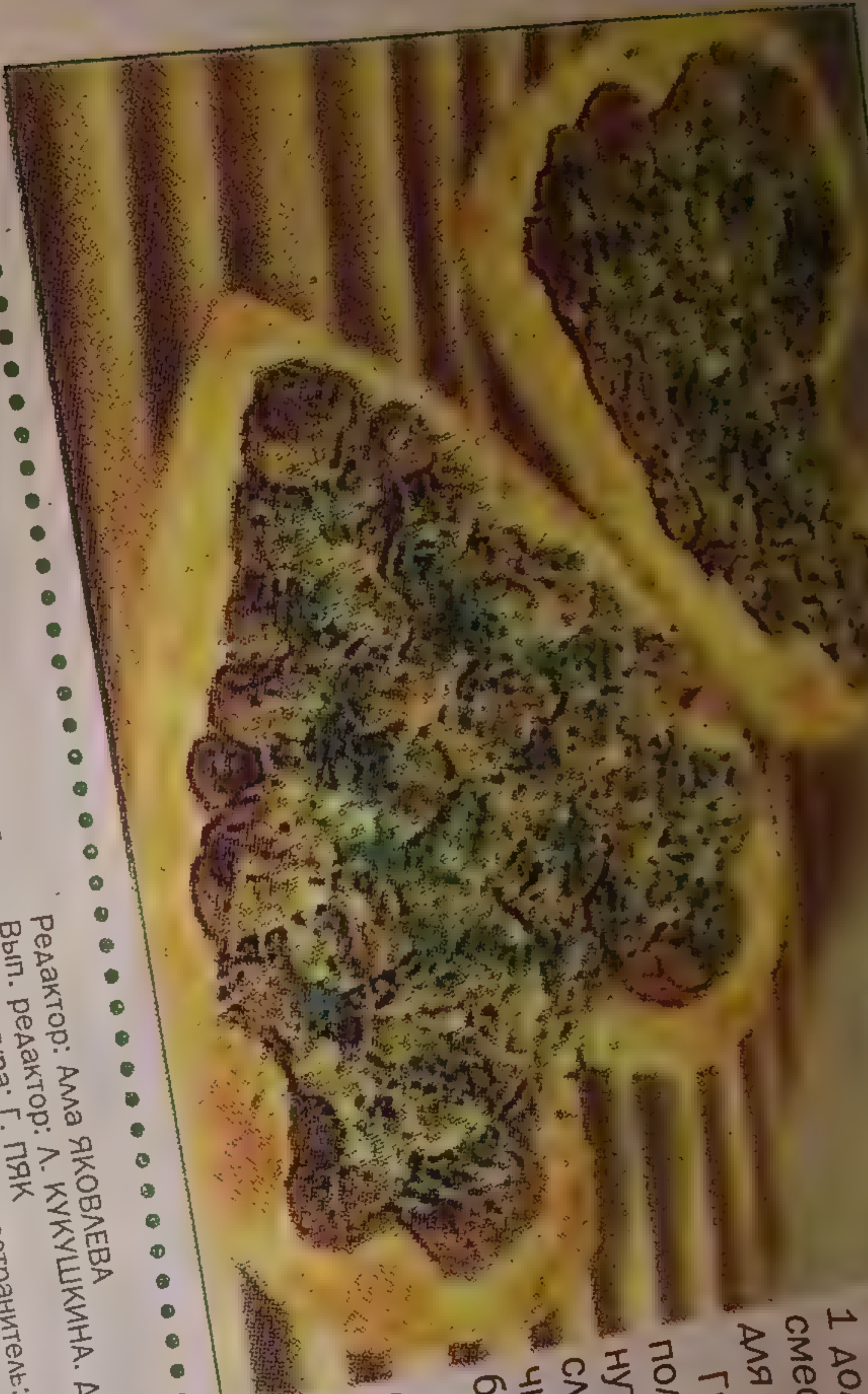
Состав: 500 г теста слоеного, 400 г шампиньонов, 100 г мягкого сыра, 1 пучок зелени петрушки, 1 долька чеснока, сок лимонный, соль, перец, смесь растительного и сливочного масла для жаренья.

Грибы очистите, промойте, нарежьте кусочками и положите в воду с соком лимона. Выдержите 20 минут, процедите и обсушите. Обжарьте грибы в смеси сливочного и растительного масла, посолите, поперчите, положите чеснок и зелень петрушки. Когда грибы обжарятся, чеснок удалите.

Тесто тонко раскатайте, уложите на смазанный маслом противень, сверху разложите грибы и тонкие ломтики сыра.

Пиццу выпекайте в очень горячей духовке до золотистого цвета.

Состав: 500 г теста саосного, 400 г сыра, 1 пучок зелени петрушки, 100 г мягкого сыра, 1 лимонный сок, 100 г майонеза, сок лимонного масла



Состав: 500 г теста саосного, 400 г петрушки, 100 г мягкого сыра, 1 пучок зелени, соль, перец, 1 долька чеснока, сок лимонный, сливочного масла.

Грибы очистите, промойте, нарежьте в смеси для жаренья. Выдержите грибы в смеси. Обжарьте грибы в соке лимона. Поперчите, посыпьте солью. Когда грибы будут готовы, добавьте петрушку. Когда грибы будут готовы, добавьте петрушку. Когда грибы будут готовы, добавьте петрушку.

сливочного масла и чеснока. Сливки дайте стечь, а чеснок нарежьте тонкими пластинками. Положите на смазанный противень сливки и чеснок, положите на смазанный противень грибы и тонкие ломтики сыра. Запекайте в духовке при температуре 200°C до золотистого цвета.

Тесто тонко раскатать, сверху посыпать сахаром и корицей, свернуть в рулет и нарезать на порции. Выложить на противень, смазанный маслом, и выпекать в духовке до золотистого цвета. Готовые пирожки посыпать сахаром.

свом по-
ломити сира.
Пилу Вилек
тисото цвета.

та.
.....
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телеразвешания и средств массовых коммуникаций. Учредитель: С. Авдеев. Регистрационный ПИ № 77-15059 от 15.04.2003 г. № 4505. «Финансы»

Заказ № 4505.
Свидетельство о регистрации
Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям

Свидетельство о регистрации
Печать офсетная.
Печатно в ООО «ПТ «Русские
Отпечатано в ООО «ПТ «Русские
Адрес: Н. Новгород, ул. Ларина, 7
Подписано в печать фактически 16.07.2004 г. в 17.00
Подписано в печать фактически 16.07.2004 г. в 17.00

Редактор: АМА ЯКОВАЕВА
Вып. редактор: Л. КУКУШКИНА.
Дизайн: Н. КОЗЛОВ

Вып. редактор: Г. ПЯК
Корректур: Г. ПЯК
19-76-60

Экспозиция № 7 Медицина
«Покровка», тел. 19-10
000 «Научный центр»
четвертая пятница
научно-технический сектор
научно-технический сектор

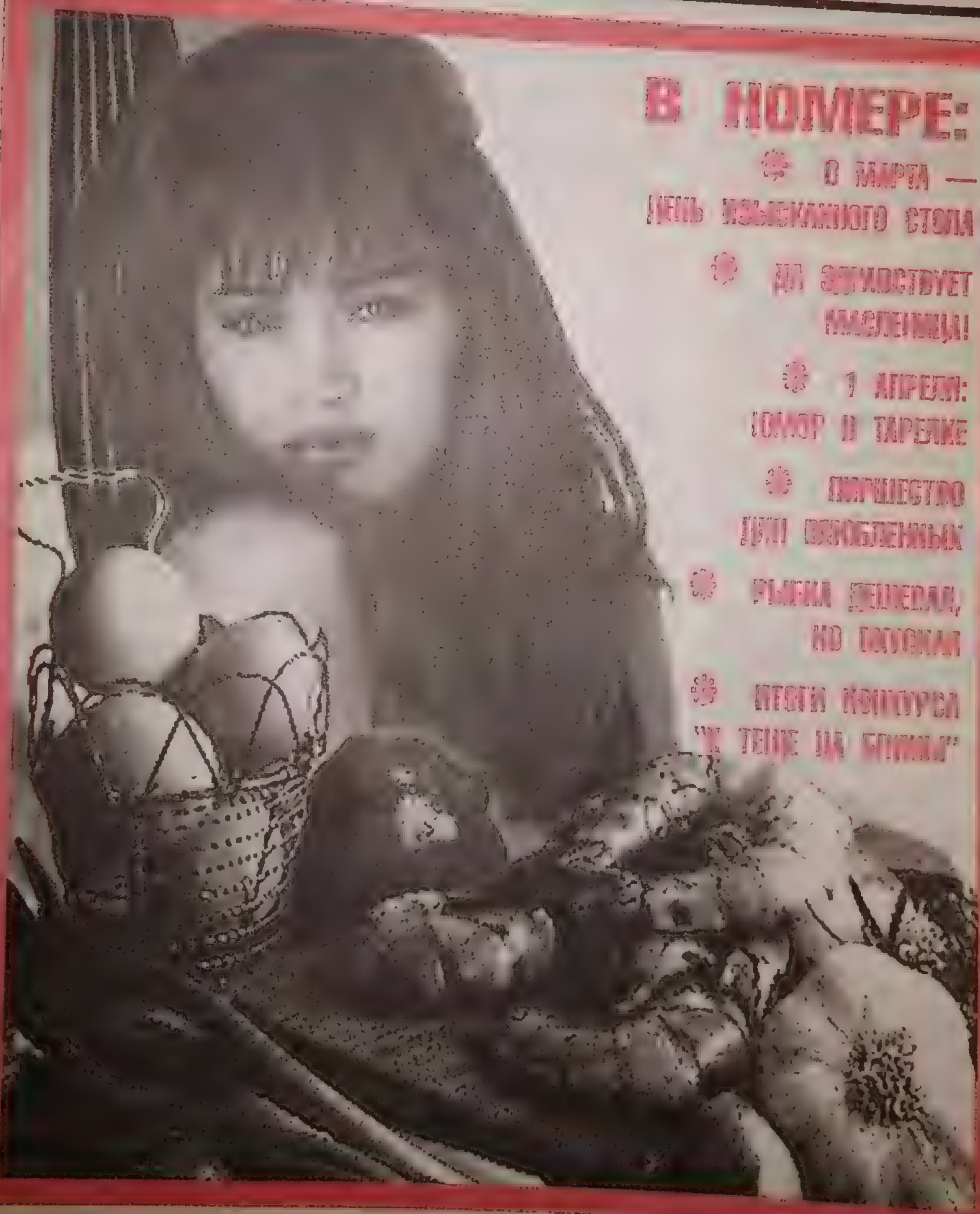
000 «Искусство» — первая и четвертая Директор: Наум Иван. Подписной индекс: 10090 Ани выхода — первый и четвертый цена свободная каждого месяца. В розницу цена свободная, общий тираж 56 000 экз.

Газета «ВКУ-УСНО!»
Издатель: ООО «Издательство «Покровка, 7»
Директор и гл. редактор издательства Николай КОЗЛОВ
Сергей АВАЕЕВ
Арт-директор издательства Николай КОЗЛОВ
Адрес редакции: 603005, г. Нижний Новгород,
ул. Б. Покровская, 7
Телефон (8312) 19-76-57 Факс (8312) 33-44-56
E-mail: root@rekvest.nov.ru, rokrovka7@sin.ru

Арт-директор изд.: 6030005, 1. 11
Адрес редакции: 7
ул. Б. Покровская, 7
Телефон (8312) 19-76-57 Факс (8312) 33-44-56
E-mail: root@rekest.nov.ru, pokrovka7@sin.ru

Кулинарные РЕЦЕПТЫ

№3 (30) 2002 г.



В НОМЕРЕ:

❁ В МАРТЕ —
ПЕЧЬ ИЗЫСКАННОГО СТОЛА

❁ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
МАЛЫШУ!

❁ 1 АПРЕЛЯ:
КОМОР И ТАРЕЛКА

❁ ПИРШЕСТВО
ДЛЯ ВОДОЛЮБОВ

❁ РЫБЫ ЖЕЛЕДЫ,
НО ПАУЧОК

❁ РЕЦЕПТЫ КОНКУРСА
"И ТЕПЕ ДА БУДЬМО"



И СНОВА ВЕСНА...

Вот и справились мы с "седой зимы угрозами". За окнами опять красавица-весна. Пожалуй, это только в известной песне все четко распределено: "три месяца — осень, три месяца — зима... и вечная весна". Кто-то, а мы-то знаем, что в наших широтах зима частенько прихватывает у весны не только день-другой, но и недели. Но как бы ни были суровы зимние законы и уставы, весна уже робко вносит свои коррективы. И первое, что мы должны сделать сейчас, — несколько изменить свое меню.

Почувствуйте, как ароматна первая весенняя зелень, она так дразнит аппетит! А если приготовить витаминные салаты и вместе с зеленью подать крепкий бульончик, рыбку и котлетку... Чем не весенняя трапеза? Только один миг, и даже при дефиците времени и средств совсем нетрудно настроиться на весенний лад и перестроить свое меню. Наши рецепты, надемся, помогут вам в этом.

Бутерброды "Солнечные"

200 г пшеничного или черного хлеба, 120 г сыра, 10 ломтиков ветчины (или вареной нежирной колбасы), 30 г сливочного масла, красный молотый перец, зелень петрушки.

Ветчину или вареную колбасу нарезать соломкой. Ломтик хлеба намазать маслом, положить ветчину и листики петрушки, посыпать перцем. Сверху поместить ломтик сыра. Поставить в нежаркую духовку, держать до тех пор, пока сыр не начнет плавиться.

Салаты

"Прощание с зимой"

1 сельдь, 3 картофелины, 2 соленых огурца, 2 луковицы, 2 консервированных красных перца, 1 морковь, 50 г зеленого лука, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2 яйца, по 2 ст. ложки майонеза и сметаны, соль.

Отварные картофель и морковь, соленые огурцы, репчатый лук нарезать небольшими кубиками, сладкий консервированный перец — соломкой. Зеленый лук и яйцо, сваренное вкрутую, мелко порубить. Все перемешать, посолить, добавить зеленый горошек, заправить майонезом и сметаной. Салат выложить в салатницу горкой, украсить яйцом, цветочками из моркови, зеленым луком.

"Подснежник"

1 небольшой кочан капусты, 2 кислых яблока, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ч. ложки растительного масла, по 1 ч. ложке сахара и горчицы, 100 г сливок, зелень петрушки, соль.

Капусту нашинковать, слегка перетереть, смешать с тертыми яблоками и измельченным луком. Желтки растереть деревянной ложкой, добавить соль, сахар, горчицу, растительное масло. Хорошо размешать, добавить лимонный сок и взбитые сливки. Этим соусом заправить салат, посыпать рубленым белком и измельченной зеленью петрушки.

"Улыбка весны"

100 г риса, 2 помидора, 1 огурец, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки рас-

тительного масла, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Отварить рис (должен быть рассыпчатым), остудить. Помидоры очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. Яйца и огурец порубить. Все соединить, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, растительное масло и лимонный сок, посолить, поперчить, тщательно перемешать. Украсить дольками яиц и веточками петрушки.

"Весенний"

С КРЕВЕТКАМИ

200 г отварных креветок, 400 г зеленого салата, 1 свежий огурец, 0,5 стакана салатной заправки.

Для заправки: 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса (или лимонного сока), 1 ч. ложка сахара, черный молотый перец и соль по вкусу.

Листья салата и огурец нарезать соломкой, соединить, добавить креветки. Заправить.

ЗАПРАВКА. В уксус (или лимонный сок) добавить соль, сахар, перец, растительное масло. Перемешивать до полного растворения сахара и соли.

С СЕЛЬДЬЮ

1 сельдь, по 2-3 свежих огурца и помидора, 3 яйца, по 50 г зеленого салата и лука, 1/3 стакана салатной заправки, зелень укропа и петрушки.

Для заправки: 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса (или лимонного сока), 1 ч. ложка готовой горчицы, черный молотый перец и сахар по вкусу.

Свежие огурцы, помидоры и сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками, листики салата — соломкой. Филе сельди разрезать на равные кусочки. Все смешать, залить салатной заправкой.

Заправленный салат уложить горкой, украсить ломтиками сельди, огурца, помидора и яйца, зеленым луком, листиками салата, посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

ЗАПРАВКА. Перемешивать растительное масло, уксус (или лимонный сок), готовую горчицу, перец и сахар до полного растворения сахара.

Рулет мясной "Пестрый"

0,5 мясного фарша (1:1 говядина и свинина), 75 г белого хлеба, 1 яйцо,



1 луковица, 1 ст. ложка горчицы, 1 чашка вареного или консервированного зеленого горошка, 1 чашка порезанной кубиками вареной моркови, тмин, зеленый лук, зелень петрушки и укропа, соль.

Мясной фарш смешать с размоченным, хорошо отжатым хлебом, яйцом, измельченным луком и пряностями. В смазанную жиром продолговатую форму выложить половину фарша, распределить по поверхности горошек и морковь. Закрыть остатком фарша. Запекать в духовке при высокой температуре 45 мин. Переворачивать рулет нужно очень осторожно. Готовый рулет нарезать поперек кусочками толщиной 1,5-2 см. Выложить на блюдо, чтобы была видна начинка. Обильно украсить молодой зеленью петрушки и укропа, перьями зеленого лука.

Для прослойки вместо зеленого горошка и моркови можно использовать по выбору вареные яйца и кусочки лука-порея или сосиски.

Цыпленок

"Весна в Венеции"

4 очищенных от кожи и костей куриные грудки, 8 больших ломтиков нежирной свинины (корейки), 200 г (4 ломтика сыра), 1 ст. ложка подсолнечного (лучше оливкового) масла, по 1 пучку петрушки, укропа и зеленого лука, черный молотый перец.

Разрезать куриные грудки на две части. Каждую часть завернуть в бумагу, раскатать скалкой, чтобы придать плоскую форму. На разделочной доске разложить ломтики отбитой свинины (корейки). В середину каждого положить кусок курицы, веточку петрушки, ломтик сыра, поперчить, свернуть в форме конвертов. Жарить на сковороде до готовности (по 3 мин. каждую сторону). Готовые конвертики выложить на блюдо, обильно посыпать измельченной зеленью петрушки, укропа и лука. Сверху конвертики украсить веточками петрушки и укропа.



Сластенам на Забаву

С приходом теплых весенних дней одним хочется больше бывать на природе, других уже зовут дачи и огороды. Все меньше и меньше времени остается для кулинарных изысков. Но по-прежнему, как и долгими зимними вечерами, хоть иногда так приятно посидеть за чашкой чая или кофе. Вот и приходится выбирать то, что можно приготовить проще и быстрее. Предложенные вашему вниманию рецепты домашней выпечки выгодно отличаются своей простотой и доступностью. Они не отнимут много времени, для них не нужны дорогие продукты. Они под силу и опытным, и начинающим. А к 8 Марта технологию их приготовления сможет освоить любой мужчина.

Печенье "Сметанное"

300 г муки, 350 мл густой сметаны, 200 г сливочного масла, 2 яичных желтка, 150 г сахара.

Муку высыпать в миску, добавить сметану, кусочки масла, замесить тесто, поставить на 1 час в холодильник. Затем раскатать в пласт на обсыпанной мукой доске, вырезать выемкой фигурки, выложить на смазанный маслом противень. Верх каждой фигурки смазать взбитым яичным желтком, посыпать сахаром. Выпекать в предварительно нагретой духовке при 200° 10-15 мин.

Пирог маковый "Вечная любовь"

Для теста: 0,5 кг муки, 1 пакетик ванильного сахара, 50 г сахара-песка, 20 г дрожжей, 250 мл теплого молока, 125 г мягкого сливочного масла, 1 ч. ложка корицы, тертая цедра 1 лимона, щепотка соли.

Для начинки: 180 мл молока, 50 г сахара, 250 г молотого мака, 100 г рубленых цукатов из апельсиновой цедры, 2 яйца, 30 мл ликера.



Смешать муку, соль, ванильный сахар, корицу, цедру и 25 г сахара. В молоке растворить дрожжи и 25 г сахара. Дать постоять. Через 10 мин. к мучной смеси добавить дрожжи и масло, перемешать. Дать постоять 0,5 часа. Тесто раскатать прямоугольником 45х30 см, смазать взбитым белком. Разложить начинку, разрезать пластину теста на полосы шириной 5 см. Скатать 1 полосу в "улитку", положить на середину формы, покрытой промасленной бумагой. Обернуть "улитку" остальными полосками. Оставить на 15 мин. Выпекать 55 мин. при 175°.

НАЧИНКА. Молоко довести до кипения, всыпать сахар, мак, перемешать, остудить. Добавить цукаты, яйцо, желток и ликер.

Торты

ИЗ ГОТОВОГО ПЕЧЕНЬЯ С ВАНИЛЬНЫМ КРЕМОМ

250 г готового печенья.

Для "снежков": 4 белка.

Для крема: 1 л молока, 1 стакан сахара, 2 пакетика ванильного сахара, 4 желтка, 3 ст. ложки муки.

Молоко, ванильный сахар и сахар-песок размешать, довести до кипения. Белки взбить в крутую пену. Ложкой брать шарики белковой массы (разных размеров) и опускать в кипящее молоко. Варить 1 мин., готовые "снежки" выложить на мелкое блюдо. Желтки растереть с мукой. Эту смесь постепенно влить в горячее молоко (где варились "снежки"), довести до кипения. Загустить на слабом огне. В глубокую посуду уложить 3 ряда печенья, заливая каждый кремом. Когда верхний слой крема остынет, уложить на него еще слой "снежков". Торт несколько часов выдержать в холодильнике. Перед подачей посыпать тертым шоколадом, сбрызнуть малиновым сиропом.

ИЗ КУСОЧКОВ ПЕЧЕНЬЯ

250 г готового печенья, 0,5 стакана мелко нарезанных апельсиновых корочек.

Для крема: 1 л молока, 6 ст. ложек муки, 5 ст. ложек какао, 1,5 стакана сахара, 2 пакетика ванильного сахара.

Печенье разломать на мелкие кусочки. Апельсиновые корочки предварительно выварить три раза в воде, причем в последний раз с добавлением 2-3 ст. ложек сахара. В готовый крем всыпать подготовленные печенье и апельсиновые корочки, хорошо размешать. Ароматизировать ванилином. Глубокую посуду сполоснуть холодной водой, выложить массу, поставить в холодильник. Когда масса затвердеет, опрокинуть ее на блюдо, посыпать сверху тертым шоколадом.

КРЕМ. Муку размешать с какао, развести в 1,5 стаканах холодного молока. Остальное молоко разогреть с сахаром, добавить разведенные муку и какао. Все время размешивая, довести массу до сгущения крема. Снять с огня.

"ЯБЛОКО"

200 г сахара, 3 яйца, 200 г муки, 0,5 пакетика разрыхлителя теста, 3 яблока, 1-2 пакетика ванильного сахара.

Для крема: 250 г сметаны, 2 ст. ложки сахара.

Яблоки очистить от кожуры и семечек, натереть на крупной терке. Сахар растереть с желтками, добавить просеянную вместе с разрыхлителем муку, яблоки, взбитые в крепкую пену белки, ванильный сахар. Осторожно перемешать. Смесь выложить в смазанную маслом и подпыленную мукой форму. Выпекать в духовке до готовности. Готовый торт переложить на круглое блюдо, остудить. Покрыть кремом.

КРЕМ. Густую сметану взбить с сахаром.

Выпечка домашняя — выпечка весенняя

22 марта — Сороки

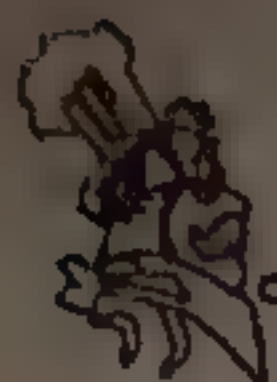
По народному поверью ранней весной, к 22 марта — дню весеннего равноденствия, возвращаются к родным пенатам из теплых стран 40 видов птиц. Все, от мала до велика, радуются обновлению природы. К этому событию изготавливаются обрядовые кулинарные изделия: жаворонки, голубки, колобки. Давайте и мы порадуем детей.

Пирожное „Лейпцигский жаворонок“

Для песочного теста: 250 г муки, 1 яйцо, 125 г маргарина, 65 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара (или 0,5 ч. ложки натертой на терке лимонной цедры, или 3-4 орешка растертого горького миндаля), соль. Клубничный или малиновый конфитюр, 80 г маргарина, 125 г сахара, 2 яйца, 100 г муки, 125 г рубленого миндаля или орехов, 5 орешков растертого горького миндаля, 4 ст. ложки молока, соль.

ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО. Все продукты быстро и тщательно перемешать, тесто поставить в холодное место на 30 мин. Раскатанным в тонкий пласт песочным тестом выложить смазанные маслом формочки. В каждую положить сверху каплю конфитюра. Маргарин взбить до состояния устойчивой пены, смешать с остальными предлагаемыми продуктами (кроме одного белка). Этой массой наполнить формочки, поверх положить крест-накрест две узкие, вырезанные колесиком полоски теста, смазать взбитым белком. Выпекать на среднем огне 25 мин.

Из приведенных ингредиентов можно приготовить в разъемной форме и торт, покрытый сахарной глазурью.



4

Праздничный

8 Марта — Женский день.

Салаты

"8 МАРТА"

200 г риса, 2 свежих огурца, 1 стручок красного сладкого перца, 30 г сливочного масла, 2 помидора, 2 ст. ложки зеленого горошка, 50 г оливков, лимонный сок, растительное масло, соль.

В слегка подсоленную воду добавить сливочное масло, опустить промытый рис, варить 15 мин., процедить, обдать холодной водой. Нарезать некрупными кусочками огурцы, оливки, красный перец, очищенные от кожицы и семян помидоры. Овощи соединить с охлажденным рисом, добавить зеленый горошек, заправить растительным маслом, соком лимона, посолить, тщательно перемешать.

"ДИАНА"

0,5 кг картофеля, 2 яблока, 1 свекла, 1 луковица, 3 маринованных огурца, 400 г мяса, растительное масло, уксус, майонез, черный молотый перец, соль.

Картофель отварить в кожуре, очистить, охладить, нарезать кубиками. Мясо нарезать небольшими кубиками, обжарить до готовности на растительном масле. Свеклу очистить, нарезать кубиками, поставить на 1 час на водяную баню, процедить, обсушить. Яблоки очистить, нарезать кубиками. Лук нарезать тонкими кольцами, огурцы — кубиками. Заправить растительным маслом, уксусом, майонезом, посолить, поперчить, перемешать. Салат выложить в салатницу горкой, покрыть слоем майонеза, украсить кружочками яйца, помидора и огурца.

Рулетики закусочные

200 г ветчины, 0,5 стакана сливок, 0,5 яйца, 25 г тертого хрена, 50 г тертых яблок, 25 г тертой моркови, 15 г сахара, лимонный сок.

Яйцо поджарить, остудить, измельчить. Сливки охладить, взбить, добавить сахар, лимонный сок, тертые яблоки, хрен, морковь и яйцо. Все перемешать. На тонкие ломтики ветчины выложить подготовленную массу, свернуть рулетиками, выложить их на блюдо. Рулетики украсить взбитыми сливками, в которые по вкусу можно положить хрен.

Свиное филе

Фаршированное

1 порция свиного филе, 1 яблоко, 50 г чернослива без косточек, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 0,5 стакана сливок, 1 стакан воды или бульона, крахмал, соль.

Филе разрезать вдоль, отбить, положить на него размягченный чернослив и яблоки, нарезанные тонкими дольками. Подготовленное мясо скатать по длине куса в виде рулета и крепко обвязать ниткой. Рулет обжарить в сильно разогретом жире, затем посолить, добавить воду и тушить до готовности. Крахмал

8 Марта. Мужчины спешат делать подарки, чтобы хоть на один день, на один миг стать добрыми волшебниками. И им это под силу. Приготовлены сюрпризы для любимых, в доме царит праздничная атмосфера. Предстоит прекрасный обед в кругу семьи, близких и друзей или романтический ужин для двоих. О чем и говорить, по случаю праздника стол будет уставлен всевозможными салатами и паштетами, мясной и рыбной закуской, домашними соленьями и маринадами... Словом, самыми лучшими блюдами. Вы решили устроить настоящее пиршество. Для того и праздник.

Если у вас пока еще нет четкого представления о праздничном меню, будем рады помочь вам в этом. И пусть наши советы способствуют созданию чудной атмосферы уюта и любви в вашем доме.

развести в сливках, влить в соус. Рулет освободить от нитки, нарезать ломтиками толщиной 1,5-2 см, полить соусом.

Подать с картофелем или рассыпчатым рисом.

Рулет из телятины

1,5 кг телячьей грудки, 4-5 яиц, 3 моркови, 0,5 банки консервированной кукурузы, 2 сладких перца, 4 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Из грудки удалить кости, обсушить, посолить, поперчить. Мелко нарубленные вареные яйца, морковь, сладкий перец и кукурузу перемешать. Полученную массу положить на середину грудки, свернуть рулетом, перевязать нитками, положить на противень, обмазать маслом, долить один стакан воды (или бульона), запечь в духовке, периодически поливая образовавшимся соком. Готовый рулет охладить, снять нитки, нарезать тонкими ломтиками, разложить на блюдо. Вокруг разложить обжаренные кабачки, кружочки киви и апельсина.

Филе "Веллингтон"

0,5 кг говяжьего филе, 250 г грибов, 2 яйца, сливочное масло, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Для теста: 2 стакана муки, 200 г сливочного масла.

Говяжье филе слегка обжарить в духовке (15-20 мин.) в небольшом количестве масла. Приготовить слоеное тесто из муки и масла. Грибы потушить в небольшом количестве сливочного масла, посолить, поперчить, посыпать зеленью петрушки. Готовые грибы охладить, выложить на середину раскатанного теста, сверху положить филе. Края теста, оставшиеся без начинки, смазать яйцом и покрыть ими филе. Выложить на противень, смазанный сливочным маслом, сверху смазать яйцом, запекать 30 мин. в духовке.

Подать, нарезав ломтиками.

Запеченный фарш

"Кольцо для любимой"

400 г фарша, 1 луковица, 1 яйцо, 35 г тертой булки, 125 мл воды, 0,5 ч. ложки тмина, 0,5 г помидоров, 30 г сливочного масла, 125 мл сметаны, зелень укропа и петрушки, красный молотый перец, соль.

В фарш добавить измельченный лук, тертую булку, яйцо, воду, пряности, посолить, хорошо перемешать. Запечь в смазанной жиром и посыпанной панировочными сухарями кольцеобразной форме на среднем огне. Помидоры очистить от кожицы, нарезать дольками или кружочками, потушить в горячем жире. Когда начнет сильно выделяться сок — посыпать мукой. Добавить сметану и пряности.

Готовое мясное кольцо вынуть из формы, выложить на подогретое блюдо, сервировать томатами, посыпать мелко нарубленной зеленью.

Треска жареная

1,2 кг трески, 3 зубчика чеснока, сок 1 лимона, 4 помидора, 2 луковицы, 1 стручок зеленого сладкого перца, 1 стручок острого перца, 4 ст. ложки растительного (лучше оливкового) масла, 1 пучок петрушки, соевое масло для жаренья, специи, черный молотый перец и соль по вкусу.

Чеснок измельчить, перемешать с лимонным соком, солью, перцем и специями по вкусу. Натереть этой смесью рыбу изнутри и снаружи, завернуть в фольгу. Мариновать 2 часа. Рыбу вынуть из фольги, обжарить в большом количестве соевого масла с каждой стороны по 8 мин. Подать с соусом.

СОУС. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу. Лук очистить. Стручки сладкого и острого перца освободить от семян. Овощи нарезать мелкими кубиками, поджарить на растительном масле, немного потушить. Петрушку измельчить, перемешать с овощами, приправить.



Но праздник-то у всех!..

Украшаем блюда

Хорошее настроение зависит и от того, насколько нарядным будет ваш дом и торжественным стол. Ведь еще в Древнем Риме и Греции мастерство кулинарии и убранство стола приравнялось к искусству музыки и поэзии. Несколько "штрихов" — и любой стол станет красивым.

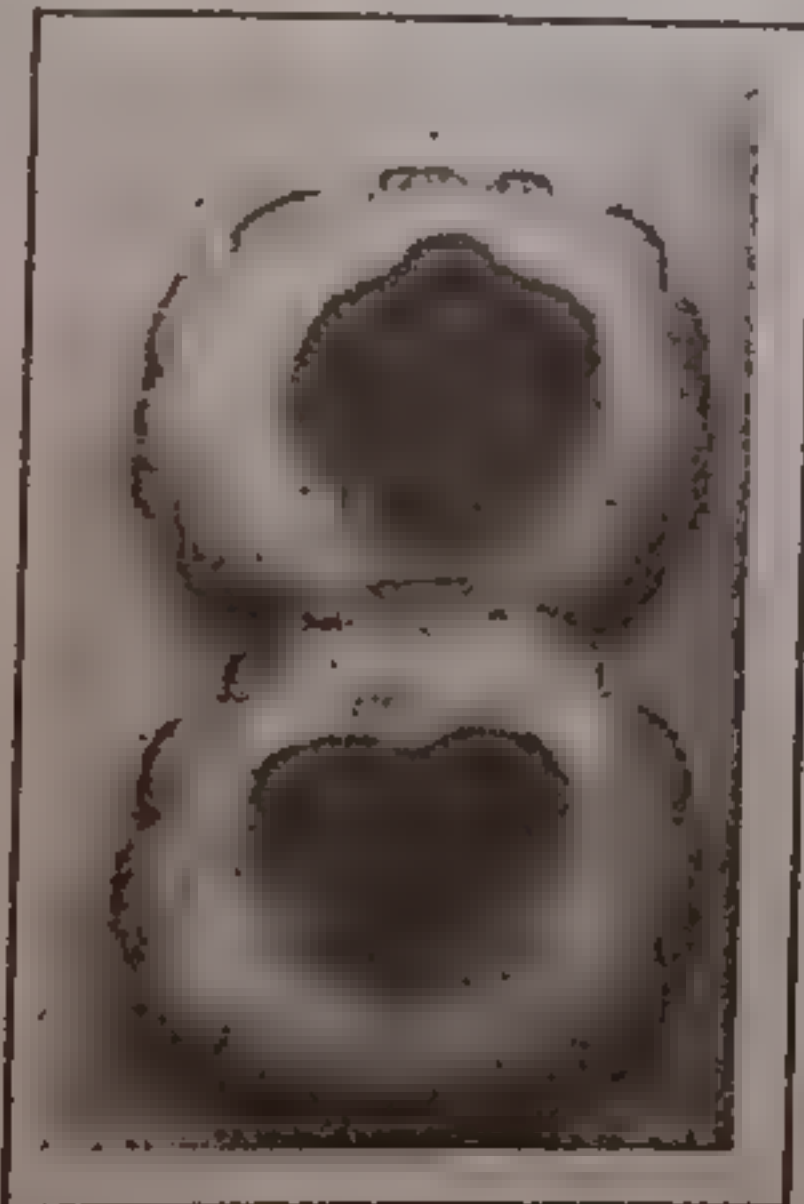
Подготовим каннелированные овощи
КАННЕЛИРОВАНИЕ — нанесение вертикальных бороздок на кожуру целого плода или очищенном корнеплоде обычным ножом (но лучше специальным ножом для каннелирования).



"ЦВЕТЫ". Неочищенный помидор прорезать вдоль (не дорезая до концов) 6 или 8 раз. В прорези вставить каннелированные ломтики огурца.

"КОРОНА". Зигзагом по кругу прорезать помидор по середине. Слегка вращая, отделить половинки. Для большей устойчивости каждую немного подрезать снизу. "Корону" поставить на каннелированный ломтик огурца.

ЛОМТИКИ И ПОЛУЛОМТИКИ. Каннелированный огурец разрезать на ломтики, расположить их друг за другом. Каннелированные ломтики можно разрезать пополам и разложить внахлест — бордюром.



Подаем оригинально

Необязательно салаты подавать на стол в традиционных салатницах или фужерах. Салаты оригинально будут смотреться в капустной трубочке. Капустные листья отварить, срезать толстый ствол листа, свернуть трубочкой. Одеть для закрепки. Трубочку заполнить салатом, красиво расположить на блюде, украсив овощами и зеленью.

Оливки и маслины можно подать в помидоре. Помидор очистить от кожуры, разрезать пополам. Нарезать помидор дольками так, как полукольцами, не дорезая до конца. Между получившимися ломтиками вложить маслины и оливки.

Наш тост — За женщин, За любимых!

Обычно мужчинам в любом случае доверяют выбор и покупку алкогольных напитков для праздничного стола, а тем более к 8 Марта. В основном, они оправдывают это доверие. Сегодня не стоит экономить! И возможно, кто-то из мужчин "отправится во Францию" за настоящим классическим французским брютотом, а кто-то остановится на чисто мужском напитке — русской водке... Но лучше не полагаться на случай, а взять дело под свой контроль, заранее незаметно намекнуть о своих желаниях. Кстати, любой приобретенный напиток может стать хорошей основой для множества коктейлей. Сделайте все красиво. Выбор — за вами.

Коктейли

"СУХОЙ МАРТИНИ"

75 мл водки, 25 мл сухого белого вермута.

Подать в конусообразных рюмках на высокой ножке. Украсить кусочком лимона.

АПЕРИТИВ "ЛИМОННЫЙ"

40 мл водки, 40 мл любой настойки, ломтик лимона.

Перемешать в шейкере. Подать в рюмках. Лед не добавлять.

АПЕРИТИВ "ВИШНЕВЫЙ"

50 мл водки, 10 мл вишневой настойки, 10 мл лимонного или апельсинового сока.

Перемешать в шейкере. Подать в рюмках со льдом и ломтиком лимона.

"БАЛЪЗНИ"

75 мл водки, 10 мл любого балъзама.

Подать в рюмке с ломтиком лимона. Лед не добавлять.

"АНАНАСОВЫЙ"

10 г ананаса, 30 мл водки, 20 мл белого десертного вермута, 20 мл ананасового сока, лед.

В бокал положить ананасы, нарезанные мелкими кубиками, несколько кусочков льда. Затем добавить остальные компоненты. Подать с соломинкой.

"ЗУБРОВКА"

75 мл водки "Зубровка", 75 мл апельсинового сока.

Апельсиновый сок заморозить в морозильнике. Затем в миксере в течение нескольких секунд перемешать водку с соком. Подать в бокалах.

"ШАР ЗЕМНОЙ"

1 апельсин, 20 мл водки, 20 мл любого ликера, 2 куса льда.

С апельсина в виде спирали снять аккуратно кожицу, уложить ее в шарообразный бокал, один конец спирали прикрепить к краям бокала. Из мякоти выжать сок. Налить в бокал ликер, водку, апельсиновый сок. Осторожно положить кусочки льда. Подать с соломинкой.

"КОПИБРИ"

20 мл мятного ликера, 20 мл коньяка.

Сначала в бокал налить ликер, потом по стенке — коньяк. Подать не смешивая.

"БОДРОСТЬ"

50 мл балъзама, 10 мл лимонного сока и 10 мл апельсинового сока. В стакан налить соки, балъзам, перемешать.

"КОНЬЯЧНЫЙ"

50 мл коньяка, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка сока грейпфрута, 1 ч. ложка меда, 50 мл минеральной воды.

Смешать в миксере коньяк, соки и мед. Вылить в бокал, долить минеральной водой.

"ГОПОВОКРУЖЕНИЕ"

50 мл коньяка, 20 мл шампанского, 10 мл водки, 20 мл апельсинового сока.

Смешать в миксере. Выпить в бокал.

МАСЛЕНИЦА (11-17 марта)

Масленица издавна считалась самым веселым, шумным, всенародным праздником. Она начинается на последней неделе перед Великим постом, который длится семь недель и заканчивается Пасхой. Эта неделя называется сырной, масляной или масленицей. Зимний мясоед завершился, но Великий пост еще не начался. По православному обычаю мясо уже исключается из пищи, а молочные продукты, яйца и рыбу еще можно употреблять. В масленичную неделю отменяется пост в среду и пятницу. Таким образом, Церковный устав и традиции постепенно подводят нас к посту.

Вот и пекут блины масленичные. Блины, блинчики, оладьи — основная примета Масленицы. Ни одно масленичное застолье не обходилось без них. Их пекли и ели с маслом, со сметаной, со шкварками, салом, с маком и медом, брусникой, семгой и икрой — всего не перечислить. В сырную неделю русские люди съедали неимоверное количество блинов, что всегда удивляло иностранцев. Славянская кухня знает сотни рецептов самых разных блинов, оладий и блинчиков — простых и сдобных, пресных и дрожжевых, с припеком (так называют блины, в которые при выпечке прямо на сковороду добавляют рубленые яйца, кусочки соленой рыбы и т.п.). Для выпечки блинов используют разную муку: пшеничную, гречневую, овсяную, рисовую и др. Традиционными, исконно русскими, были блины из гречневой муки. Кстати, русские гречневые, а также так называемые царские блины, были любимым лакомством членов царской фамилии Романовых. Самыми лучшими считались блины "с пылу с жару", т.е. сразу, после того как их испекли. Именно такими блинами мы советуем вам лакомиться на Масленицу! Приятного аппетита!

Гречневые блины

2 стакана гречневой муки, 2,5 стакана воды, 30 г дрожжей, соль.

С вечера гречневую муку обварить кипятком, дать постоять 1 час, затем развести горячей водой до нужной пропорции. Остудить до температуры парного молока, положить дрожжи, поставить в теплое место, чтобы опара поднялась. Утром взять часть опары, замесить ее, дать подойти, развести оставшейся опарой, посолить. Дать еще раз подойти. Выпекать блины на сковороде.

Гречневую муку можно приготовить только в домашних условиях. Крупядрицу (лучше сечку) молоть в электрической кофемолке, пока не станет мелкой, как обычная мука.

Царские блины

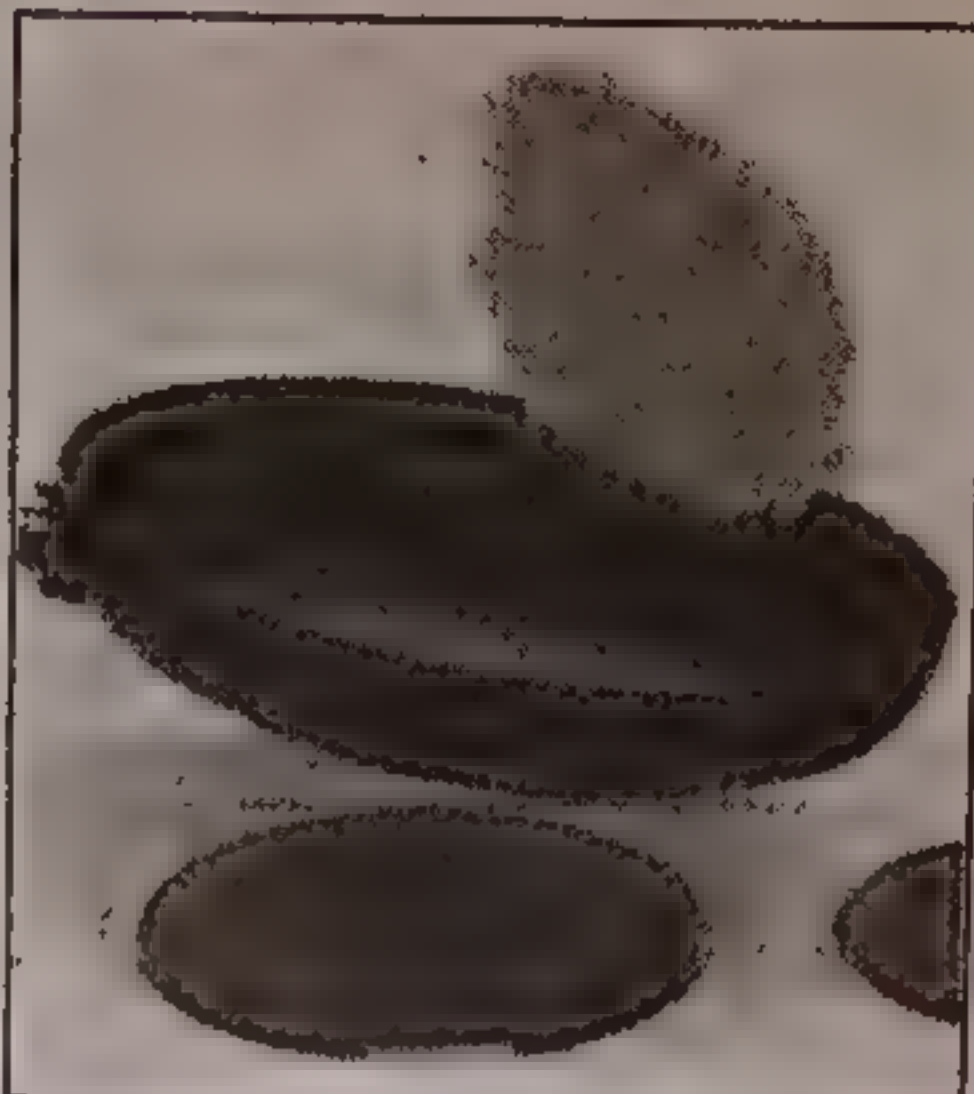
200 г сливочного масла, 6 желтков, 1 ч. ложка сахара.

Для бешамеля: 3/4 стакана муки, 1,5 стакана сливок, 0,5 ложки лимонной настойки, 0,5 стакана густых сливок.

Для блинов: 200 г сахара, 150 г лимонного сока.

Сливочное масло перемешать с желтками и чайной ложкой сахара, поставить на лед, взбить в пену. Для бешамеля муку развести 1,5 стаканами сливок, довести до кипения, перемешивать до загустения (как тесто для блинов). Влить в него масло с желтками и сахаром. Взбить, алить померанцевой воды (настойка на спирту померанцев или лиметтов, или лимонная). Добавить густые сливки. Выпекать на сковороде с маслом. Блины не снимать ножом, а опрокидывать на блюдо, пересыпая каждый слой сахаром, обливая лимонным соком. Горку блинов украшают желе или вареньем.

Конечно, сегодня не каждый слышал, а тем более знает, как приготовить померанцевую воду (настойку на спирту померанцев или лиметта). Поясним: лиметт — это лимон тропиков. Высокоароматичный, маленький и тонкокожий. Померанец — горьковатый апельсин, суховат для еды, поэтому применяется для изготовления ликеров и лимонада. И если сегодня



нельзя купить ни лиметт, ни померанец, при желании вы все равно сможете отвеждать царские блины. Померанцевую воду легко заменит лимонная настойка. А уж ее в домашних условиях приготовит любая хозяйка.

Блины городские

720 г муки, 1 яйцо, 30 г маргарина, 30 г сахара, 30 г дрожжей, 1,1-1,2 л воды, жир для жарки, 15 г соли.

Приготовить безопарное тесто жидкой консистенции, дать перебродить при 28-32° в течение 2-3 часов. Выпекать с обеих сторон на небольшой сковороде, предварительно нагретой и смазанной жиром.

Эти блины можно выпекать с добавлением рыбы или яиц. При этом филе рыбы нарезается на кусочки весом 5-10 г и обжаривается с жиром на сковороде. Яйца сварить вкрутую, измельчить. Подготовленные кусочки рыбы или измельченные яйца выложить на горячую сковороду с жиром, залить тестом, выпекать с обеих сторон.

К блинам отдельно подать масло или сметану. А также можно подать икру, семгу, кету или сельдь.

Оладьи

1,5 стакана муки, 1 стакан теплой воды, 25 г дрожжей, 2 ст. ложки сахара, растительное масло, соль.

Дрожжи растереть с сахаром, добавить теплую воду, дать раствориться дрожжам. Всыпать соль и муку, хорошо перемешать, накрыть салфеткой. Дать подняться в теплом месте. Вновь перемешать. Выкладывать на сковороду с раскаленным маслом. Обжарить с двух сторон.

Можно приготовить оладьи с яблоками. Для этого 2 яблока очистить, нарезать на кусочки, добавить в готовое тесто. Жарить так же. Готовые оладьи посыпать сахарной пудрой.

Оладьи

из манной крупы

1,5 стакана манной крупы, 1 стакан теплой воды, 25 г дрожжей, 2 ст. ложки сахара, растительное масло, соль.

Дрожжи растереть с сахаром, добавить теплую воду, дать раствориться дрожжам. Всыпать соль и манную крупу, хорошо перемешать, накрыть салфеткой. Дать подняться в теплом месте. Вновь перемешать. Выкладывать на сковороду с раскаленным маслом. Жарить на небольшом огне под крышкой с двух сторон. Готовые оладьи очень пышные.

Английские оладьи

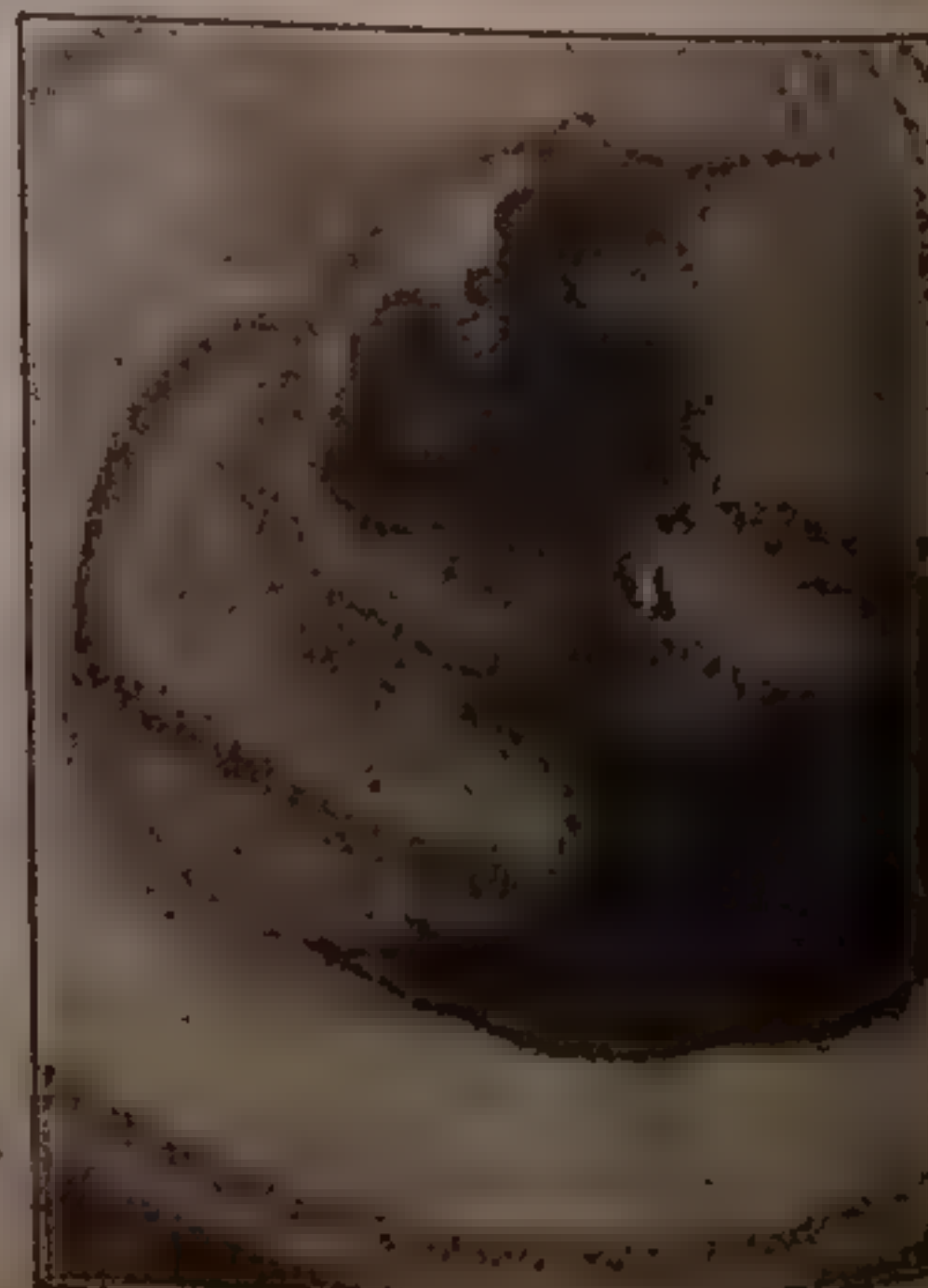
200 г сливочного топленого масла, 15 яичных желтков, 300 г муки, 3 стакана сливок.

Масло взбить с 8 желтками, мукой и густыми сливками. Отдельно взбить 7 яичных желтков, добавить в тесто, все хорошо перемешать. Выпекать оладьи на сковороде без масла, обжаривая только с одной стороны и посыпая сахаром.

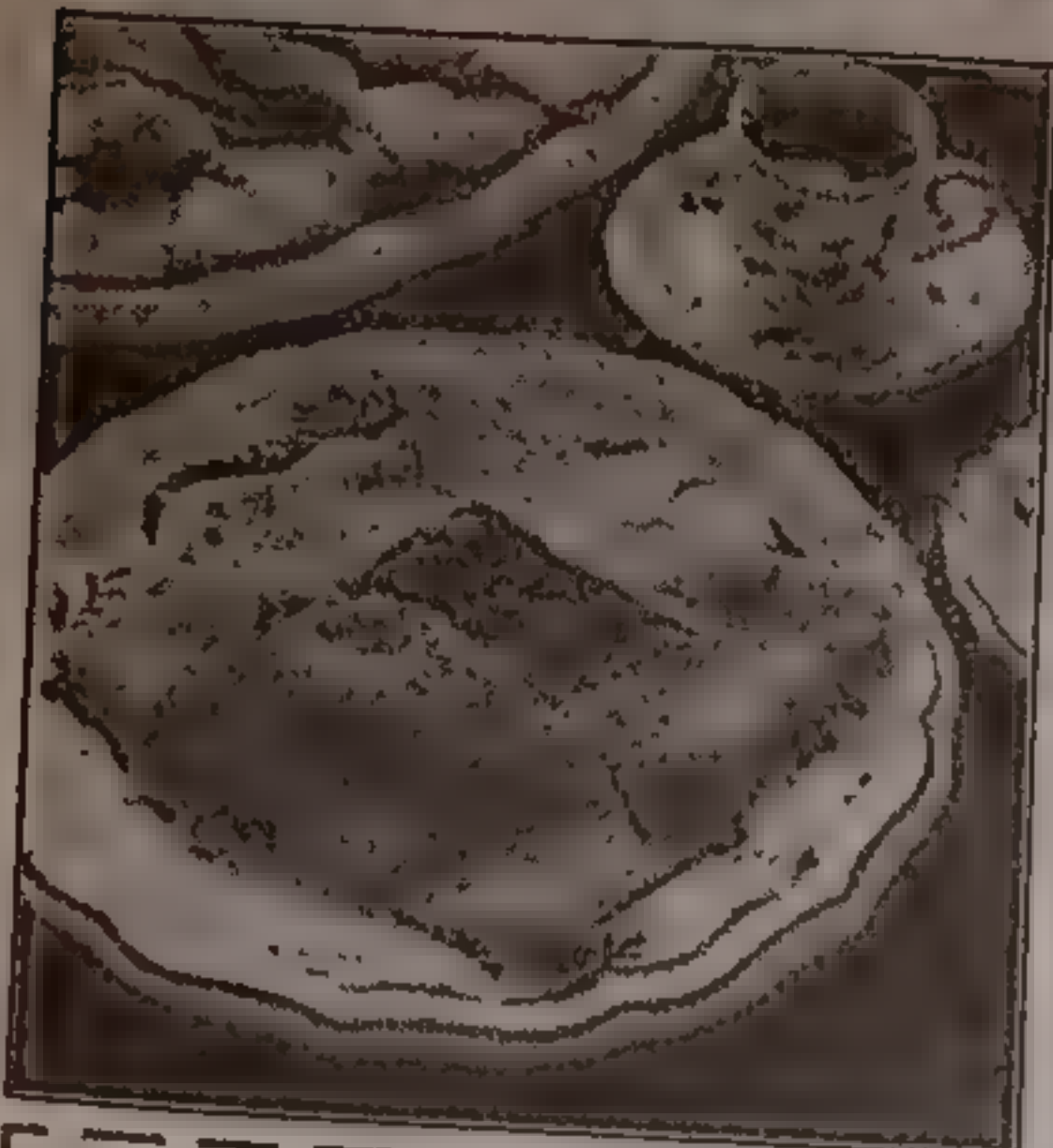
Французские оладьи

200 г муки, 150 г молока, 4 желтка.

В молоке разваривать муку, пока выйдет крутое тесто. Растереть это тесто с яичными желтками. Тесто брать ложкой и опускать в кипящее масло.



„К ТЕЩЕ НА БЛИНЫ“



Именно с Масленицей связано появление этого выражения. В былые времена Масленичное гулянье длилось целую неделю. Каждый день отличался различными обычаями, имел свое значение и название. Так, среда называлась «лакомки». В среду (а в некоторых местностях в четверг или даже в воскресенье) тещи приглашали к себе молодых (только что поженившихся детей) и щедро угощали зятяев блинами. Отсюда и поговорка — «съездить к теще на блины». По старинным обычаям молодожены, которые обвенчались незадолго до Масленицы, не должны были приезжать к родственникам жены до масленичной среды.

А в пятницу устраивались «тещины вечера». Молодожены встречали в своем доме родителей жены. Словом, зятя угощали тещу и тестя блинами. В праздничные масленичные дни считалось святой обязанностью встретиться с родителями супруги, что было своеобразным исполнением заповеди «Чти отца своего и мать свою».

А чем же угощают своих зятяев современные тещи? В «Кулинарных рецептах» №10 (22) за 2001 год был объявлен конкурс «К теще на блины». Но почему-то долгое время письма с рецептами на этот конкурс не поступали.

Вероятно, многие зятя искали повод, чтобы лишний раз съездить или сходить к теще в гости, а также незаметно, проявив смекалку и вежливость, вывести у нее тот самый заветный рецепт. И только тогда в редакционной почте появились первые весточки. Возможно, многие втайне от тещи и прислали письмо в газету. Некоторые читатели просили нас рассказать о происхождении выражения «К теще на блины», среди них: М.Здрок (г.Барановичи), Н.Авсиевич (г.Минск), А.Фонаревич (г.Минск), Б.Шкалов (г.Гродно) и др.

Предлагаем вам отвеждать тещины блины по рецептам, присланным на конкурс Олегом Глазуновым и Виктором Шакалида, и блины, которыми угощает тещу Юрий Котляров.

В.Шакалида, г.Бережа:

«Умеете ли вы готовить настоящие блины? А если нет, поучитесь у моей тещи...»

Гречнево-пшеничные блины

1,5 стакана гречневой муки, 1,5 стакана пшеничной муки, 2 стакана молока, 2 ст. ложки топленого или растопленного масла, 1 яйцо, 20 г дрожжей, 1 ст. ложка сахара, 0,5 чайной ложки соли.

Сначала поставить опару: в одном стакане теплой воды развести дрожжи. Всыпать половину муки, размешать и оставить в теплом месте приблизительно на час. Когда опара подойдет, добавить в нее соль, сахар, желток, масло и размешать. Постепенно влить тепловое молоко и опять размешать. Теперь тесто нужно накрыть и поставить в теплое место, чтобы оно поднялось еще раз. Когда поднимется, добавить в него взбитые белки. Как только поднимется вновь, блины можно выпекать. Сковорода должна быть разогрета, для выпечки каждого нового блина ее смазывать маслом.

Ореховые блины с творогом

250 г творога, 200 мл молока, 1 лимон, 2 ст. ложки сахарной пудры, 200 г мороженой малины, 2 белка, 2 желтка, 50 г крахмала, 100 г муки, 3 ст. ложки молотых орехов, 3 ст. ложки

сахара, щепотка соли, растительное масло.

Перемешать творог и 2 ст. ложки молока, добавить лимонный сок, сахарную пудру. Разморозить малину. Белки взбить. Замесить тесто из крахмала, муки, орехов, желтков, молока и соли. Осторожно перемешать со взбитыми белками. Испечь из теста на масле маленькие блинчики. Половину блинов намазать творогом, сверху выложить малину, накрыть оставшимися блинами.

О.Глазунов, г.Гродно:

«Такими вкусными блинами угощает меня моя вторая мама».

Блины на сыворотке

1 кг муки, 1 стакан кипяченой воды, 1 л сыворотки, 250 мл молока, 2-3 яйца, 2-4 моркови, 1 ч. ложка соды, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка соли.

В сыворотку, помешивая, всыпать муку, положить соль, сахар, соду, развести холодным молоком, перемешать. Морковь натереть на терке, залить 1 стаканом кипятка, ввести в тесто, дать остыть. Вбить сырые яйца, хорошо перемешать (можно в тесто вначале ввести желтки, потом взбитые в пену белки). Выпекать блины на жире (вкуснее — на свином).

Вместо сыворотки можно брать рассол из-под маринованных огурцов, помидоров, овощей, который по вкусу можно разбавить квасом, пивом, водой, молоком, кефиром и т.д. Мука берется любая или смесь разной муки.

Блинница

Блины пекут по любому рецепту. Испеченные блины складывают в смазанную маслом и обсыпанную панировочными сухарями сковороду. На блин

кладут любую начинку, отступая от края 1-1,5 см, край смазывают взбитым яйцом. Затем снова укладывают блин, начинку... и так до конца. Верхний блин смазывают маслом (сметаной, кефиром и т.д.), посыпают сухарями и тертым сыром. Запекают в духовке до румяной корочки.

Ю.Котляров,

д.Бобруйщина

Витебской обл.:

«Отведайте блины, которыми я потчую свою тещу, когда она приезжает в гости».

Блины с горбушей

1,5 стакана муки, 2 стакана кислого молока или кефира, 1 ст. ложка масла, 1 яйцо, 0,5 ч. ложки соды, лимонная кислота, соль. Для начинки: 1 горбуша (1,5-2 кг), 2 ст. ложки соли, 1 ст. ложка сахара, 200-250 г сливочного масла.

Муку, желток и растопленное сливочное масло перемешать, развести кислым молоком или кефиром, посолить. Белок взбить и добавить в тесто. Соду развести водой, погасить лимонной кислотой, влить в тесто. Тесто осторожно перемешать, выпекать блины как обычно (я это делаю в русской печи). Из начинки скатать жгуты, положить на блин, завернуть трубочкой.

НАЧИНКА. Горбушу почистить, разрезать, посолить, добавить сахар. Поставить в прохладное место на 2-3 дня. С готовой рыбы снять кожу, освободить от костей. Филе пропустить через мясорубку, добавить размягченное сливочное масло. Перемешать.

С этой начинкой можно делать и бутерброды.

(Продолжение темы на с.8-9.)



„К Теще на блины“

В народе говорят: «красна изба не углами, а пирогами...» А если в такую избу приезжает зять, то его потчуют не только прекрасными пирогами и блинами, но и другой вкуснятиной. Об этом стало известно из писем наших читателей. Попробуйте эти блюда, не пожалеете.

Ф. ШКАТУЛО,

г. Жодино:

Котлеты „Нежные“

3 стакана сухих бобов, 200 г свиного сала, 3 крупные луковицы, 1 стакан овсяных хлопьев, 1 стакан молока, 2-3 зубчика чеснока, 3 яйца, 3 ст. ложки майонеза, 3 кубика куриного бульона „Галина Бланка“, 1 ст. ложка крахмала или пшеничной муки, растительное масло для жаренья, соль по вкусу.

Бобы замочить на 1 сутки в холодной воде до набухания. Воду слить, бобы отварить, предварительно залив их холодной водой до погружения. Отвар слить в отдельную посуду и сразу же растворить в нем 0,5-1 кубик куриного бульона в зависимости от количества полученного отвара (этот бульон можно подать отдельно или с котлетами). Готовые бобы, сало, лук и чеснок пропустить через мясорубку. Овсяные хлопья отварить на молоке, остудить, соединить с бобовым фаршем. Добавить майонез, крахмал, сырые яйца, растертые кубики бульона, посолить по вкусу. Массу хорошо перемешать, сформовать котлеты, обжарить с обеих сторон на растительном масле.

„Тещина радость“

1 курица (1-1,3 кг), 200 г сливочного масла, 100 г соленого сала, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 стакан куриного бульона (приготовленного из кубика „Галина Бланка“), 150 г белого вина, 150 г сухих грибов, 1 стакан риса, 1 ст. ложка крахмала, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Филе-курицы нарезать на порции, нашпиговать кусочками сала, сложить в кастрюлю, добавить масло, измельченные лук, морковь, корень сельдерея, тушить на слабом огне. Когда филе подрумянится, влить бульон, вино, добавить немного зелени, тушить до мягкости. Грибы заранее замочить, отварить, нарезать ломтиками, посолить, потушить в масле. Сок, в котором тушилось мясо, процедить, добавить масло, сгустить крахмалом. Рис отварить, чтобы был рассыпчатым. Кусочки курицы красиво уложить на блюде, гарнировать их рисом, вокруг курицы разложить грибы. Залить соком-соусом, украсить зеленью. Подать с тещиним салатом.

Тещин салат

Зеленый лук, зелень укропа и петрушки измельчить. На крупной терке натереть корень хрена. Перемешать, заправить сметаной или растительным маслом.

А. ГАЯКО,

п/о Комсомольск Гомельской обл.:

Картофель с маслом и рубленным яйцом

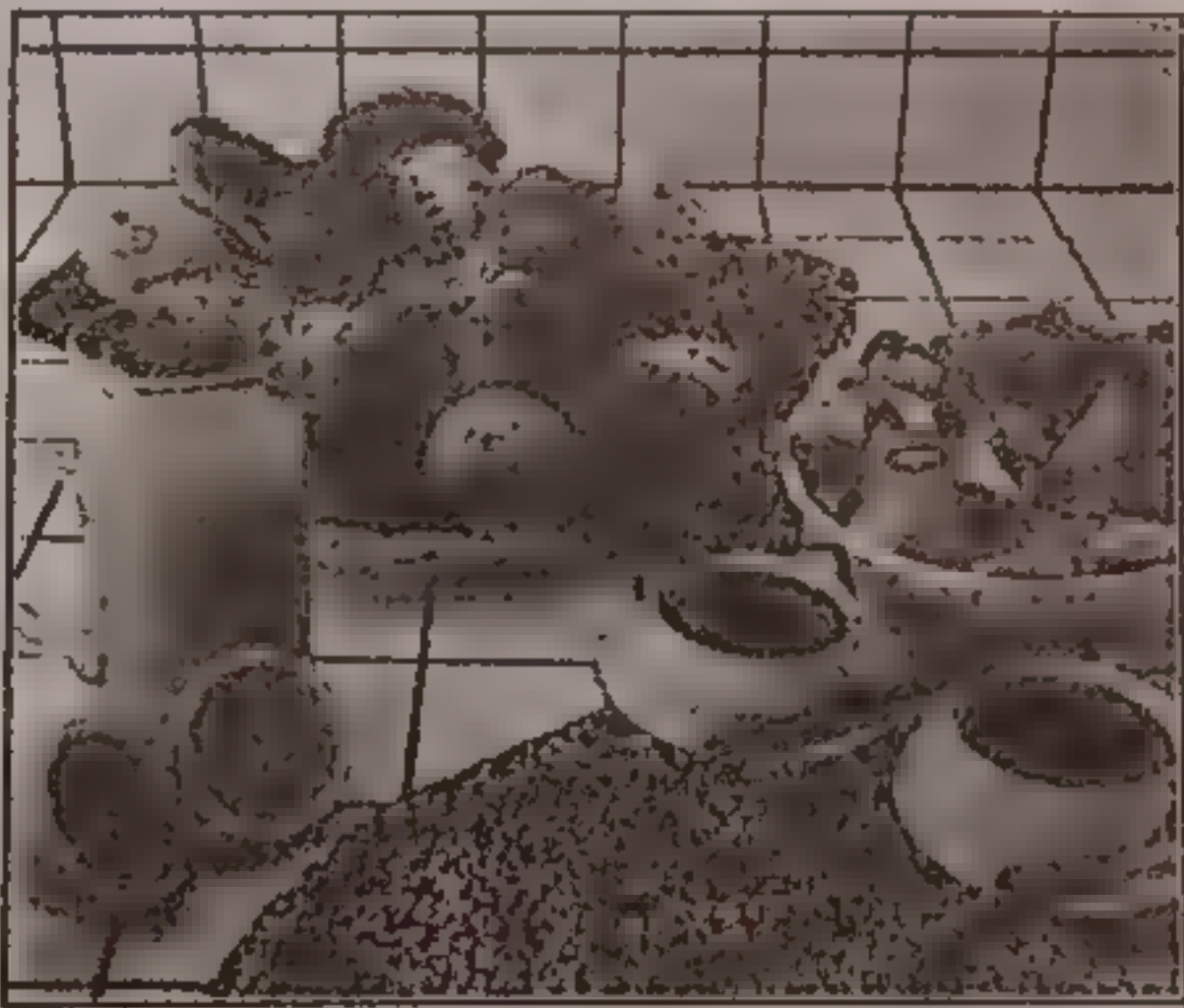
8 картофелин, 3-4 яйца, 5 ст. ложек сливочного масла, 2 ст. ложки сливок, зелень петрушки или укропа, соль.

Картофель очистить, сварить, нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую, порубить, соединить с картофелем, полить растопленным маслом, посолить по вкусу. Можно добавить сливки. Сверху посыпать измельченной зеленью.

Печенье к чаю

160 г муки, 160 г крахмала, 0,5 стакана сметаны, 2 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, 150 г сахара, 1/3 ч. ложки соды, соль.

Муку и крахмал смешать, просеять, сделать холмик с углублением посередине, положить в него сметану, масло, сахар, яйца. Перемешать ножом, затем собрать руками, вымесить. Готовое тесто вынести в холодное место на 15 мин., раскатать пласт толщиной 1 см. Вырезать выемкой различные фигурки, разложить на противне, смазанном маслом. Выпекать при 240-260° 10-15 мин.



Торт „К теще на блины“

Для теста: 200 г маргарина, 2,5 стакана муки, 1 стакан какао, 2 ч. ложки разрыхлителя, 2 стакана сахара, 3 яйца, 3/4 стакана сметаны, 1,5 стакана кефира, немного соли.

Для крема: 2 яйца, 2 желтка, 3/4 стакана сахара, 6 ст. ложек крахмала, 2 стакана молока, 3 ст. ложки маргарина, 1 ч. ложка ванильного сахара, 500 г замороженной вишни (без косточек), 1/4 стакана вишневого ликера или ликера.

Для глазури: 150 г горького шоколада, 1/3 стакана густых сливок, 1 ст. ложка меда.

В большой миске смешать просеянную муку, какао, разрыхлитель и соль. В другой миске взбить до бела маргарин, сахар, по одному добавляя яйца, затем сметану. Попеременно добавлять в масляную смесь муку и кефир. Вымесить тесто, разделить его на 3 части, коржи выпекать в разогретой до 180° духовке. Смочить два коржа вишневым сиропом, смазать кремом, сверху разложить вишню. Коржи поставить один на другой. Верхний корж украсить доведенной до комнатной температуры глазурью.

КРЕМ. Взбить яйца и желтки с 0,5 стакана сахара, пока масса не станет светло-желтой и густой. Добавить крахмал, перемешать. Молоко с оставшимся сахаром довести до кипения. В яичную смесь, постоянно помешивая, влить тонкой струйкой молоко. Поставить на средний огонь, не переставая помешивать, довести до консистенции густого майонеза. Смесь снять с огня, взбить вместе с маргарином, поставить в холодильник на 2 часа. Слить с размороженной вишни сок, соединив его с ликером, поставить на слабый огонь уварить до половины.

ГЛАЗУРЬ. Шоколад натереть на крупной терке. В кастрюле смешать мед и сливки, довести до кипения. Вылить горячую массу на шоколад и мешать, пока шоколад не растворится. Накрыть пластиком и охладить в холодильнике.

О. ГЛАЗУНОВ,

г. Гродно:

Торт

„Любимая теща“

Для теста: 2-3 яйца, 1 банка сгущенного молока, 200 г сливочного масла, 1 стакан муки, 1-2 ч. ложки какао, 0,5 ч. ложки соды, погашенной уксусом.

Для крема: 2 стакана сметаны, 2 стакана сахара, 1 стакан орехов или семечек, 0,5 стакана изюма, 50 г мармелада, 3-4 шоколадки.

Для глазури: 150 г сахарной пудры, 2 ст. ложки какао, 3 ст. ложки горячей воды или молока, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла.

Для обсыпки: 0,5 стакана орехов или семечек.

Из предлагаемых компонентов приготовить тесто, выпить в форму. Корж выпекать 40-50 мин. Готовый корж остудить, разрезать струной или леской на 3 коржа, которые пропитать кремом. Покрыть глазурью. На еще неостывшую глазурь выложить половинки обжаренных орехов. Чтобы глазурь не стекала, обсыпать торт крахмалом.

КРЕМ. Мармелад с шоколадом нарезать небольшими кусочками. Сметану взбить с сахаром, добавить измельченные обжаренные орехи и кусочки мармелада и шоколада.



С. МЕДВЕДЕВ, г. Минск:

„Пельмени сибирские“

Для теста: 350 г муки, 1 яйцо, 90 мл воды, 1 ч. ложка сахара, черный молотый перец, соль.

Для фарша: 200 г говядины, 230 г свинины, 40 г репчатого лука, 90 мл воды, сахар, черный молотый перец, соль.

Яйцо для смазки.

Просеянную муку насыпать на стол холмиком, сделать в ней углубление, в которое влить воду, смешанную с яйцом и солью. Смесь воды и яиц нужно брать строго по норме. При замесе теста очень важно ее быстро смешать с мукой. Тесто должно быть крутым и однородным, а чтобы тесто лучше раскаталось, оно должно полежать 20-30 мин. Затем его раскатать длинной полоской толщиной 1-1,5 мм, шириной 40-50 см, смазать яйцом. Во всю длину теста, отступая от края 3-4 см, разложить фарш небольшими шариками на расстоянии 2-3 см один от другого. Шарик мяса закрыть краем теста, верхний слой теста прижать руками к нижнему. Вокруг каждого шарика вырезать пельмени в виде полумесяца металлической выемкой диаметром не более 3 см. Пельмени положить на посыпанный мукой противень, поставить в холодное помещение.

Пельмени варить в подсоленной воде (на 1 кг пельменей 4 л воды и 40 г соли) при слабом кипении 8-10 мин.

Подать со сливочным маслом и столовым уксусом или сметаной.

ФАРШ. Говядину и свинину (можно баранину) нарезать на куски, пропустить через мясорубку, добавить сахар, 5 ст. ложек воды, пропущенный через мясорубку лук, посолить, поперчить. Все хорошо перемешать.

В. ЛЕГЕНЧЕНКО, г. Минск:

Гуляш из печени

250 г говяжьей, телячьей или свиной печени, 250 г печени птицы, жир птицы, 2 луковицы, 1 ст. ложка муки, по 150 мл сметаны, красного вина и воды, соль.

Подготовленную печень порезать на кусочки, обжарить в горячем птичьем жире, сверху посыпать мелко нарезанным репчатым луком, мукой. Посолить, полить сметаной, держать на небольшом огне, выпаривая жидкость. Затем залить горячей водой, тушить в

закрытой посуде до готовности. Добавить красное вино (не кипятить).

Вкус гуляша улучшат цедра лимона и дольки яблок, если вы добавите их во время тушения.

Печень,

тушенная с грибами

0,5 кг печени, 80 г сухих грибов, 100 г сала, 150 г сметаны, 2 луковицы, 400 г картофеля, соль.

Печень нарезать на мелкие куски, обжарить. Лук нарезать кольцами. Грибы замочить, отварить, мелко нарезать, обжарить вместе с луком. Картофель нарезать брусочками, обжарить. Печень, грибы и лук положить в горшочек, залить грибным отваром, посолить. Добавить сметану, сверху выложить картофель. Довести до готовности в духовке.

Печеночные колобки

Печень отварить, пропустить через мясорубку, поперчить, посолить, добавить майонез. Из этой массы сформовать шарики размером с грецкий орех. Обвалить их в мелко тертом желтке. Выложить на блюдо, украсить зеленью.

И. ЧЕРНИЦКИЙ, г. Минск:

«Хочу познакомить читателей газеты не только с рецептом любимого мной салата, но и напомнить о древней славянской традиции — печь специальные пироги для будущего зятя во время сватовства...»

Салат „Праздничный“

200 г кальмаров, 200 г красного сладкого стручкового перца, 2 свежих помидора, 1 свежий огурец, 2 луковицы, 100 г оливок, 25 г маслин, 25 г маринованного лука, 50 г оливкового масла, 1 лимон, черный молотый перец, соль.

Кальмары очистить от пленок, варить 3-4 мин. в подсоленной воде. Добавить немного репчатого лука, моркови, лавровый лист, черный перец горошком. Откинуть на сито, дать воде стечь, остудить, прикрыв салфеткой, нарезать пластинками. Свежие помидоры, огурцы, сладкий перец нарезать кубиками, соединить с кальмарами, оливками и маслинами (без косточек), добавить мелкие головки маринованного лука. Заправить оливковым маслом, лимонным соком, рассолом или маринадом из овощей домашних заготовок, добавить сахар по вкусу, посолить, поперчить. Готовый салат выдержать в холодном месте 1 час.

Пирог для зятя

Название пирога — косовик. Оно происходит от формы — полумесяц, полукруг. Такая форма была традиционной для свадебных пирогов, или пирогов для зятя. Зять как глава молодой нарождающейся семьи в народном фольклоре сравнивался с нарождающимся месяцем — косовичком, молодичком.

По традиции косовики пекли, когда в дом приходили сваты. Поэтому они имеют и другое название — свательные пироги. Невеста должна была раскатать из теста первую лепешку — тончайший блин, называемый сканец. Сваты и жених ей всячески препятствовали, мешали проявить свое искусство, стремились всевозможными уловками испортить изделие. Существовало поверье, что только в таком случае сватовство может быть удачным.

Есть много вариантов приготовления свательных пирогов. Тесто может быть как пресным, так и дрожжевым. Для начинки используют сахар, каши, творог, капусту, ягоды, яблоки и т.д.

Пироги жарят на сковороде. Такие пироги называют пряженцами или смаженцами (их жарят в масле или в смальце). Именно под этим названием известны косовики у славянских народов Белоруссии, Польши, Словакии.

Тесто для свательных пирогов — самое простое и быстрое в изготовлении.

Косовики

Для теста: 2 тонких стакана муки, 1 яйцо, по 2 ст. ложки сметаны, сливок или молока, воды, 1 ст. ложка сахара, щепотка соли.

Замесить тесто из предложенных ингредиентов, скатать в колобок, дать „отдохнуть“ 20 мин., прикрыв салфеткой, чтобы не обветрилось. Затем его раскатать в жгут, разделить на 18-20 равных кусков. Из каждого раскатать лепешку, вспылить их мукой, сложить в стопку. Каждую лепешку раскатать как можно тоньше. Половину теста посыпать сахаром, закрыть другой половиной, защипать полукруг, обжарить в масле.

В качестве начинок для косовиков можно использовать сваренную на молоке рассыпчатую пшеничную кашу, вязкую рисовую кашу с вареным яйцом, кашу из толокна со сметаной, а также капусту, грибы, мясо.

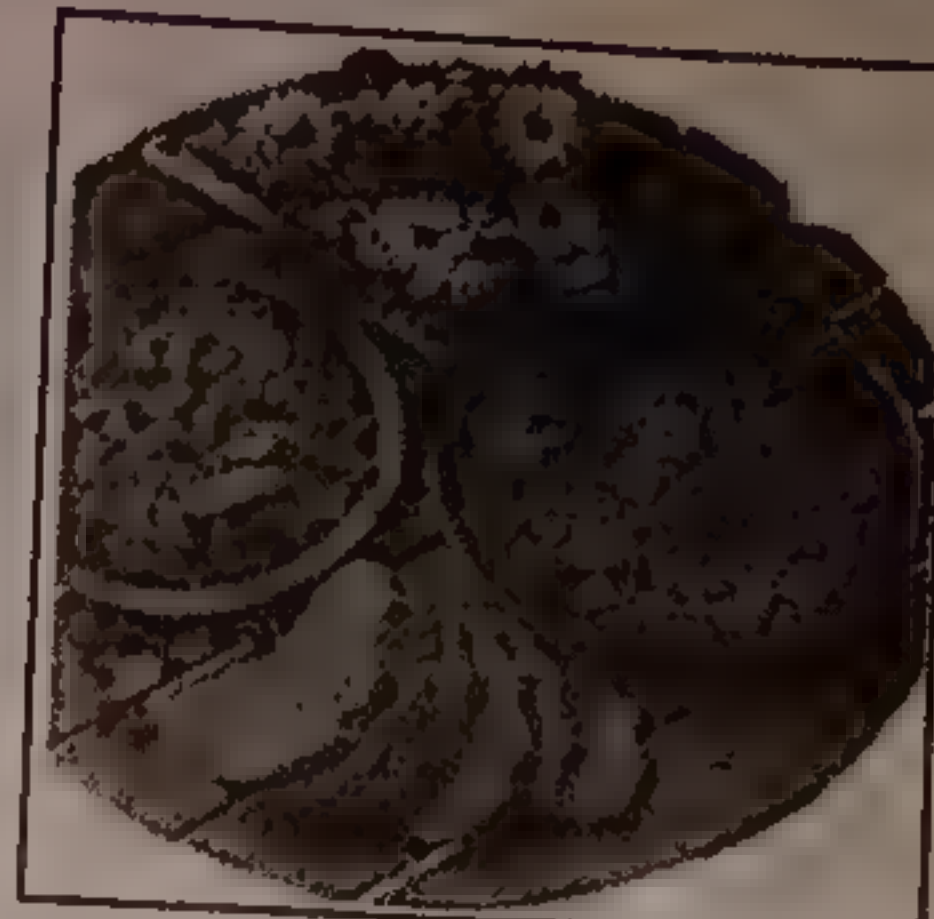
ИТОГИ КОНКУРСА «К ТЕЩЕ НА БЛИНЫ»:

Благодарим всех мужчин, принявших участие в конкурсе и называем победителей: ОЛЕГ ГЛАЗУНОВ (г. Гродно); ИГОРЬ ЧЕРНИЦКИЙ (г. Минск) и АЛЕКСАНДР ЛЕПЕЕВ (г. Славгород Могилевской области). Победители конкурса — зятья награждаются подпиской на газету „Кулинарные рецепты“ (2-е полугодие 2002 г.) и книгой по кулинарии. Тещи И. Черницкого, А. Лепеёва и О. Глазунова награждаются подпиской на газету „Кулинарные рецепты“ (2-е полугодие 2002 г.).

ДОРОГИЕ ТЕЩИ! ВСТРЕЧАЙТЕ К ВАМ ЕДУТ ЛЮБИМЫЕ ЗЯТЬЯ! И не с пустыми руками, а с призом от газеты „Кулинарные рецепты“.

ПРОДУКТЫ ОБЫЧНЫЕ — БЛЮДА НЕОБЫЧНЫЕ

Предложенные сегодня рецепты для тех, кто предпочитает готовить без особых затрат, хотя понятие это относительное. Сравнительно дешевые продукты, их доступность, простота в приготовлении блюд и в то же время оригинальность — немаловажные факторы, которые привлекут любую хозяйку. Вам понадобятся: немного куриного мяса, одна-две сельди (при этом можно использовать даже молоки), ливерная колбаса, творог, сыр, яйца, маргарин, сливочное или подсолнечное масло, сливки, молоко или сметана, овощи (чеснок, лук, морковь), зелень петрушки, укропа или домашние заготовки... И, конечно, его величество Хлеб.



Набор продуктов также можно менять в зависимости от вашего вкуса и фантазии.

Форшмак

Из курицы и сельди

200 г мякоти жареной курицы, 40 г филе сельди, 40 г репчатого лука, 80 г сливок, 40 г сливочного масла, 2 яйца, 20 г пшеничных сухарей, 10 г зелени петрушки и укропа, 120 г красного соуса, специй и соль по вкусу.

Мякоть жареной курицы, филе сельди и репчатый лук пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Эту массу протереть сквозь сито, добавить специй, сырые желтки, посолить, хорошо взбить. Затем, слегка помешивая, добавить яичные белки, взбитые со сливками. Массу выложить в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму, сбрызнуть растопленным сливочным маслом, запечь в духовке до образования румяной корочки. Готовый форшмак остудить, нарезать на порции, посыпать измельченной зеленью.

Отдельно можно приготовить и подать красный соус.

Из сельди

С творогом

1 сельдь, 2 стакана творога, 0,5 стакана сметаны, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка тертого сыра, соль.

Филе сельди и творог дважды пропустить через мясорубку, добавить сметану и лук. Массу взбить.

Подать, посыпав тертым сыром.



Паштет

Из сельди с творогом

300 г соленой сельди, 200 г творога, 3 зубчика чеснока, зелень петрушки или укропа.

Соленую сельдь вымочить в нескольких водах. Почистить, отделить филе, пропустить через мясорубку вместе с творогом. Чеснок растолочь, зелень измельчить, соединить с творожно-селедочной массой. Тщательно перемешать.

Приготовьте из хлеба

Закуски

С чесноком

Белый хлеб, подсолнечное масло, чеснок, соль.

Белый хлеб нарезать ломтиками толщиной 1,5 см. Подсолнечное масло разогреть на сковороде (1,5 ст. ложки на 1 кусок хлеба). Ломтики жарить по 1/2 мин. с обеих сторон, горячими натереть чесноком, посолить.

Если для этого блюда используется зелень молодого чеснока, ее следует измельчить, посолить и посыпать ею обжаренные ломтики хлеба.

В одном и другом случае закуска подается в горячем виде.

Помните! Очень важна правильная дозировка подсолнечного масла, т.к. в противном случае хлеб впитает в себя все масло и будет жирным.

С сушеными овощами

1 батон, 3 зубчика чеснока, 150 г маргарина или сливочного масла, 2 пучка укропа, сушеные овощи (морковь, сельдерей, петрушка), соль.

Батон нарезать тонкими

ломтиками. Зелень укропа измельчить, чеснок растолочь. Укроп, чеснок и маргарин перемешать, посолить, добавить сушеные овощи. Каждый ломтик хлеба смазать с одной стороны подготовленной смесью и осторожно прижать друг к другу, придав форму целого батона. Плотно обернуть фольгой, поставить в горячую духовку на 20-25 мин.

Подать на стол в фольге, развернуть ее непосредственно перед употреблением.

Рулет с начинкой

Свежий, не рыхлый белый или черный хлеб нарезать прямоугольными ломтиками толщиной 7-10 мм, намазать маслом, любым паштетом, грибной икрой или другой бутербродной массой. Свернуть рулетом, немного прижать, охладить, нарезать поперек круглыми ломтиками.

Закусочный

торт

1 буханка круглого хлеба, сливочное масло, сельдь (килька или копченая салака), листья зеленого салата, зеленый лук.

У хлеба срезать верхнюю часть, оставив нижнюю толщиной 2-2,5 см, поверхность смазать маслом, разложить кусочки сельди, листья салата, рубленый зеленый лук.

Центр можно украсить цветками, сделанными из помидора, сваренного вкрутую яйца или редиса. По краю разложить дольки лимона, кружочки или полукружочки свежего или соленого огурца, кружочки моркови.

Вместо масла можно использовать любые рыбные пасты, селедочное или сырное масло и т.д., рыбные паштеты, икру (овощную или грибную).

Пудинг с сыром

8 ломтиков хлеба, 200 г твердого сыра, 3 сырых яйца, 0,5 л молока, 50 г сливочного масла, соль.

С ломтиков хлеба снять корочки. Четыре ломтика выложить в форму, смазанную любым жиром. Сверху посыпать тертым сыром, накрыть оставшимися четырьмя ломтиками, посыпать сыром. Яйца, взбить с молоком, посолить. Этой смесью залить хлеб с сыром, сверху положить кусочки сливочного масла, закрыть крышкой, поставить в холодильник на 10 часов. Затем запекать в духовке 30-40 мин. при умеренной температуре.

Залежанка

с ливерной колбасой

200 г черствого белого хлеба, 500 г ливерной колбасы, 2 луковицы, 2 яйца, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 1 стакан молока, 2 ст. ложки сливочного масла, мускатный орех, растительное масло для жаренья, соль.

С белого хлеба срезать корочку, нарезать его ломтиками, замочить в молоке. Репчатый лук измельчить, обжарить в масле, добавить ливерную колбасу, молотый мускатный орех, посолить. Массу прогреть, постоянно помешивая. Дно смазанной жиром формы выложить частью размоченного белого хлеба, затем уложить слой ливерной колбасы. Сверху колбасу покрыть слоем оставшегося хлеба. Яйца взбить с молоком, посолить. Этой смесью залить содержимое формы, сверху положить кусочки масла. Запекать в духовке до образования румяной корочки.

Подать, посыпав зеленью петрушки.

Дешевая и вкусная рыба сайка и морской карась — на вашем столе

Какую рыбу чаще всего вы покупаете? Это зависит от вкуса и достатка каждого. Но в любом случае перед хозяйкой встает вопрос, какую рыбу жарить, а какую варить? Так, макруруса, треску, путасу, минтая, содержащих много воды и мало жира, лучше жарить. А кефаль, сайру, осетробелка, камбалу, содержащие относительно мало воды, но много белка, рекомендуется варить или тушить. Судак, хека, сазана, морского окуня — рыбу с умеренной влажностью и средним содержанием белка — можно и варить, и жарить.

При этом приходится принимать во внимание не только вкусовые качества рыбы, но и ее размеры. Конечно, мало кому доставит удовольствие возиться с рыбкой, имеющей много мелких костей. Но и она, приготовленная правильно, ой как вкусна! Итак, тема нашего сегодняшнего разговора — мелкая и средняя рыба на повседневном столе.

“Сейчас в продаже появилась дешевая рыба — сайка и морской карась. Какие блюда из нее вы можете порекомендовать?”

В.ХВОСТОВ, г.Минск.

Из сайки, морского карася, а также морского окуня и другой мелочи советуем приготовить вкусные и разнообразные закуски, первые и вторые блюда. После удаления внутренностей такую рыбу можно варить, жарить, тушить целиком или нарезанную на порционные куски, готовить из нее супы, бульоны, солянки и т.д.

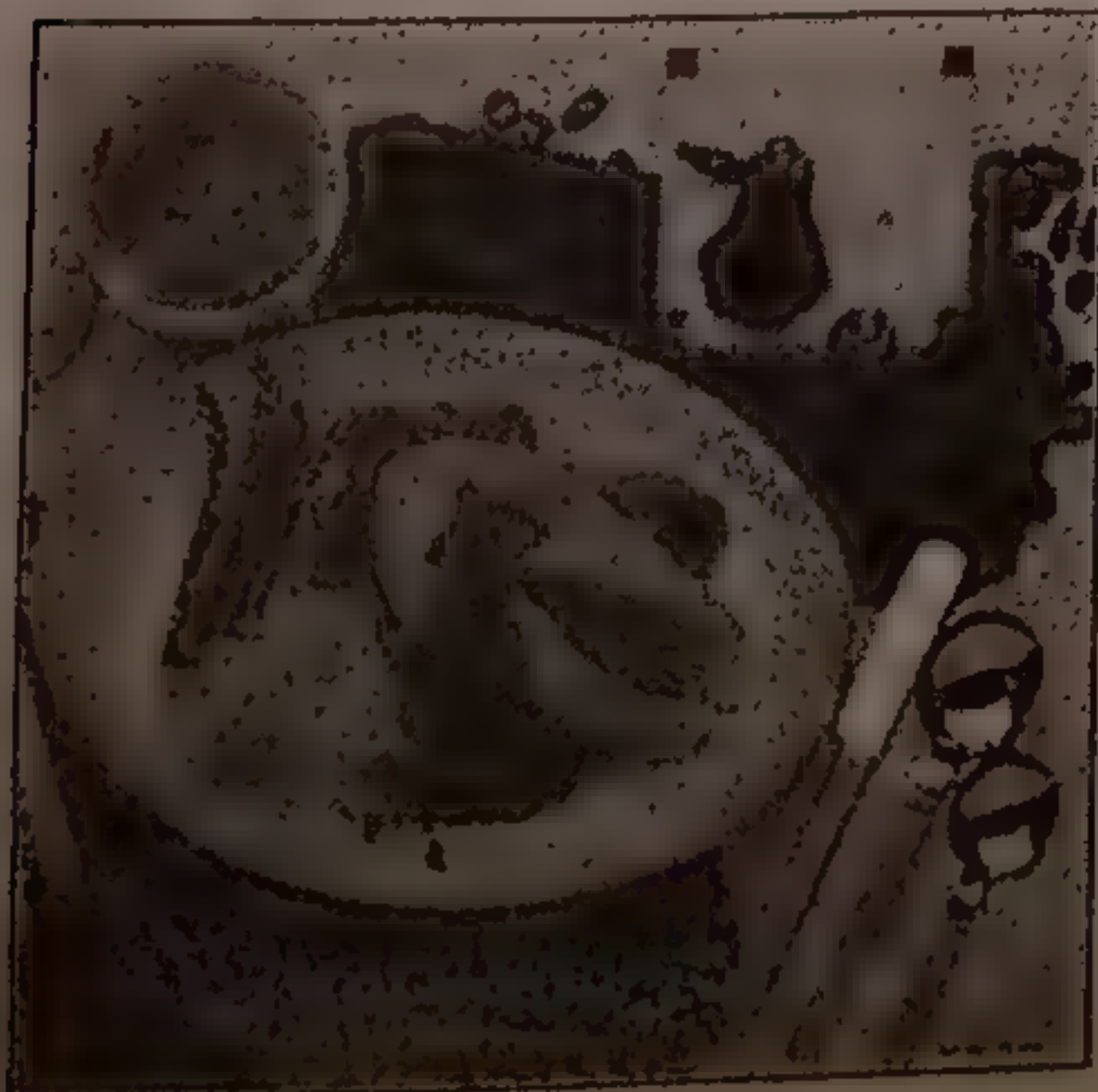
Карась морской под маринадом

700 г мороженого карася, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки муки, 1,5 стакана маринада из овощей со свеклой, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Для маринада: по 0,5 стакана рыбного бульона, томата-пюре и 3%-ного уксуса, 2 моркови, 2 корня петрушки, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 5 горошин черного перца, 1 лавровый лист, гвоздика, сахар, молотая корица и соль по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать на куски, поперчить, посолить, обвалить в муке. Обжарить на масле до готовности, охладить. Рыбу выложить на блюдо, залить маринадом, украсить зеленью.

МАРИНАД. Подготовленные морковь, коренья и репчатый лук нашинковать, слегка обжарить на масле. Через 7 мин. добавить томат-пюре, жарить еще 10 мин. Влить уксус, рыбный бульон, положить специи, сахар, посолить. Варить еще 15-20 мин. Охладить.



Бульон

1 кг любой мелкой рыбы, 2,5 л воды, 1 луковица, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 5 горошин черного перца, 1 лавровый лист, соль по вкусу.

Очищенную рыбу опустить в холодную воду, довести до кипения, снять накипь, посолить. Добавить пряности, нарезанные соломкой коренья, измельченный лук. Варить 30-40 мин. на слабом огне. Рыбу вынуть из отвара, а головы и хвосты доваривать еще 20 мин. Бульон процедить.

Борщ с фасолью и сайкой

0,5 кг мороженой сайки, 6 шт. свеклы, 200 г белокочанной капусты, 0,5 стакана фасоли, 1 морковь, 1 небольшой корень петрушки, 1 луковица, 3 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки маргарина, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 4 ч. ложки сметаны, 1 ч. ложка мелко нарезанной зелени петрушки или укропа, соль по вкусу.

Фасоль промыть, залить холодной водой, варить при слабом огне в закрытой посуде до готовности. Свеклу очистить, вымыть, нарезать соломкой, уложить в неглубокую кастрюлю. Добавить сахар, жир, томат-пюре и уксус для сохранения окраски, долить немного бульона или воды. Закрывать крышкой, тушить (сначала на сильном, затем на слабом огне) 25-30 мин., изредка помешивая. Морковь и корень петрушки нарезать ломтиками, лук — соломкой. Пассеровать с жиром, соединить со свеклой за 10 мин. до готовности свеклы. Капусту нарезать кубиками. Рыбу отварить отдельно, вынуть. В бульон положить капусту, свеклу с пассерованными овощами, фасоль и специи, посолить. Варить до готовности.

В порционные тарелки положить по куску горячей отварной рыбы, налить

борщ, заправить сметаной, посыпать зеленью.

Солянка с морским карасем и грибами

0,5 мороженого филе морского карася, 4 луковицы, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки томата-пюре или 3 помидора, 2 соленых огурца, 150 г грибов (свежих, соленых или маринованных), 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, сметана или лимон, соль по вкусу.

Лук нарезать соломкой, рыбное филе — кубиками. Огурцы и грибы — тонкими ломтиками. Лук пассеровать на масле, добавить томат-пюре, кусочки рыбы, огурцы и грибы. Все опустить в кипящий рыбный бульон, варить при слабом кипении 20 мин.

Подать, добавив зелень и сметану или ломтики лимона, очищенного от кожуры. По вкусу можно добавить маслины без косточек.

Суп „Атлантика“

0,5 кг мороженого морского карася, 3 ст. ложки манной крупы, 1 морковь, 1/2 корня петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана яичных белков, соль.

В кипящий рыбный бульон положить мелко нарезанные пассерованные морковь и корень петрушки. Ввести, помешивая, манную крупу, посолить. Кусочки рыбы без костей отварить отдельно. Белки яиц взбить в густую пену. В слабокипящую подсоленную воду опускать ложкой порции взбитых белков, варить несколько минут (пока не станут белого цвета).

В порционные тарелки выложить кусочки горячей вареной рыбы, налить суп, на поверхность выложить готовые белки.

Морской карась

ЗАПЕЧЕННЫЙ

ПО-ДОНСКИМУ

0,5 кг рыбы, 1 стакан молока, 1 банка майонеза, черный молотый перец, соль.

Рыбу очистить, промыть, нарезать на порционные куски. Посолить, поперчить, уложить в один ряд на сковороду. Майонез развести молоком, залить рыбу. Запекать в духовке.

Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде.

ТУШЕНЫЙ В СЛИВКАХ

800 г рыбы, 2 луковицы, 1 морковь, 1 стакан сливок, 1 ст. ложка сливочного масла, 8 горошин душистого перца, 2 лавровых листа, соль.

Подготовленную рыбу нарезать на порционные куски, посолить, сложить в один ряд в кастрюлю. Добавить мелко нарезанные овощи, лавровый лист, перец. Залить 2 стаканами бульона или воды, тушить до готовности. В готовую рыбу влить сливки, добавить масло, тушить еще 3 мин.

Подать, полив рыбу бульоном с овощами, в котором она варилась.

На гарнир подать отварной картофель.

Мужчина: что он делает на кухне?



И вновь, в такой нежный «женский» месяц март, дежурство по кухне берут на себя мужчины. Предлагаем вашему вниманию несколько оригинальных кулинарных рецептов, присланных в редакцию представителями «сильного» пола.

Павел ИСАЧЕНКОВ,

д. Страдичи Брестской обл.

Котлеты с кабачками

0,5 кг мяса, 200 г кабачков, 1 ст. ложка манной крупы, 2 луковицы, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Лук и мясо пропустить через мясорубку. Кабачки натереть на мелкой терке. Все смешать, добавить манку, поперчить, посолить. Сформовать котлеты, обвалять в сухарях, поджарить на растительном масле.

Пряники „Алеся“

12 ст. ложек подсолнечного масла, 12 ст. ложек рассола (помидорного или огуречного), 10 ст. ложек сахара, 0,5 ч. ложки пищевой соды, мука.

Все ингредиенты хорошо перемешать. Муки нужно взять столько, чтобы получилось не очень крутое тесто. Сформовать пряники. Выпекать в духовке 20-30 мин. до золотистого цвета.

Константин КОРНЕПЮК, г. Витебск

Салат „Мельница“

100 г соленых грибов, 1 луковица, 200 г сыра, 200 г вареного мяса, 2 соленых огурца, 1 вареная морковь, 4 вареные картофелины, 3 сваренных вкрутую яйца, 300 г майонеза.

Все ингредиенты нарезать отдельно. Выкладывать слоями в следующем порядке. Первый — соленые грибы (полить растительным маслом), репчатый лук, сыр, залить майонезом. Второй — отварное мясо, соленые огурцы, яйца, морковь, картофель, залить майонезом. Третий — тертый сыр, яйцо, залить майонезом.

Баранина с фасолью

0,5 кг жирной баранины, 2 стакана белой фасоли, 2 луковицы, 50 мл подсолнечного масла, черный молотый перец, соль.

Фасоль перебрать, промыть, накануне вечером залить холодной водой. Утром в той же воде отварить до мягкости. Лук мелко порубить, обжарить на масле. Добавить нарезанную кусочками баранину, посолить, поперчить, все хорошо обжарить. Переложить в кастрюлю, залить водой, накрыть крышкой, тушить до мягкости. В готовую баранину положить отцеженную фасоль, немного потушить.

Рыба в маринаде

250 г филе морской рыбы, 25 г муки, 100 мл 9%-ного уксуса, 100 мл воды, 50 г репчатого лука, 2 г черного перца горошком, лавровый лист, 2 г порошка „карри“, 30 мл растительного масла, соль.

Рыбу нарезать кусочками толщиной 2 см, посолить, обвалять в муке, обжарить во фритюре. Уксус развести водой, положить перец, лавровый лист, нарезанный кольцами лук. Варить пока лук не станет мягким. Порошок „карри“ развести уксусом, влить в кипящий маринад, кипятить 2 мин. Рыбу залить маринадом, держать сутки в холодильнике.

Зефир яблочный

600 г яблок, 300 г сахара, 150 г яичных белков, 10 г лимонного сока, 10 г желатина.

Яблоки испечь, протереть. Добавить сахар, варить до загустения, непрерывно помешивая. Взбить охлажденные белки, добавить в яблочное пюре. Ввести растворенный желатин, лимонный сок, все тщательно перемешать. Массу разложить в порционную посуду, охладить.

Олег БЕЗГМН,

г.п. Шумилино Витебской области

Свиное филе с черносливом

1 кг филе, 200 г чернослива, 200 г яблок, 1 стакан сливок, 2 стакана воды, 100 мл подсолнечного масла, черный молотый перец и соль по вкусу.

Свиное филе разрезать вдоль и отбить. Чернослив замочить в теплой воде, когда набухнет, удалить косточки. Яблоки очистить, нарезать дольками. На филе уложить чернослив и дольки яблок, свернуть в виде рулета, перевязать ниткой. Опустить рулеты в сильно прогретое подсолнечное масло, поперчить, посолить. Обжарить со всех сторон до румяной корочки. Добавить воду, тушить до готовности. Влить сливки, довести до кипения. Достать готовые рулеты, снять нитки. Рулеты нарезать крупными кусочками. Подать на блю-

де, полив соусом, в котором они тушились.

Свинина по-американски

50 г копченого бекона, 1 кг свинины, 1 кубик бульона „Галина Бланка“, немногим более 1/2 стакана воды, 100 мл красного вина, 50 мл коньяка, 100 г грецких орехов, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, лавровый лист, зелень петрушки, соль по вкусу.

Лук нарезать кольцами, свинину — кусочками. Бекон мелко нарезать, обжарить на сковороде, добавить лук, затем — мясо. Все вместе слегка обжарить. Полить коньяком, поджечь, влить красное вино и разведенный бульонный кубик. Тушить 30-40 мин. под крышкой. В конце добавить лавровый лист, грецкие орехи, чеснок и измельченную зелень петрушки. Готовое мясо выложить на блюдо и полить соусом, в котором оно тушилось.

Жаркое „Кавардак“

1 кг баранины, 1 кг картофеля, 200 г репчатого лука, 100 г сливочного масла, лавровый лист, чеснок, черный молотый перец и соль по вкусу.

Баранину нарезать кусочками, лук — кольцами, картофель — соломкой. Чеснок пропустить через чесночницу. Мясо уложить в кастрюлю, наверх выложить кольца лука, залить водой (чтобы было покрыто только мясо), поставить тушить. За несколько минут до готовности посолить, поперчить, добавить чеснок и лавровый лист. Сверху уложить картофель, залить 1 стаканом кипятка, тушить до готовности картофеля, в конце добавить сливочное масло.

Банан в сиропе

4 банана, 1-2 апельсина, 1 стакан сметаны, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка какао, лимонная кислота и корица на кончике ножа, взбитые сливки.

Бананы очистить, разрезать каждый на две части. Апельсины вместе с кожурой нарезать кружочками. На сковороде растопить сливочное масло, обжарить бананы, выложить на тарелку. Приготовить соус: на сковороду вылить сметану, добавить сахар, тщательно перемешать, держать на огне до загустения, добавить лимонную кислоту (массу все время помешивать, чтобы не подгорела). 1/3 часть бананов выложить на блюдо, залить соусом, уложить кружочки апельсина, затем взбитые сливки и снова кружочки апельсина. Сверху накрыть оставшимися бананами, посыпать корицей, украсить взбитыми сливками.

Взбитые сливки можно купить или приготовить самим (взбить с сахаром).

Эти оригинальные блюда Олег Михайлович готовит для своих любимых женщин, в частности, для сестры Аллы и племянницы Катеньки, которых он с нетерпением ждет и в будни, и в праздники.

Мои любимые рецепты

А теперь — кулинарные изыски наших читателей, тех кого в марте мы поздравляем, целуем, кому желаем счастья и здоровья.

И. ЗАЙЦЕВА, г. Гомель:

Сельдь „Нежность“

1 кг свежемороженого филе сельди, черный молотый перец, репчатый лук, растительное масло.
Для маринада: 0,5 л воды, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки соли.



Филе сельди промыть, сложить в кастрюлю, залить маринадом. Положить сверху нетяжелый гнет, оставить на ночь. С филе снять кожицу, рядами сложить его в банку. Каждый ряд прослоить кольцами лука, посыпать перцем, полить растительным маслом. Хранить в холодильнике.

Салтисон деревенский

Свиная голова, печень, сердце, го-
вядина.

Для бульона: 1 луковица, 1 морковь, корень петрушки, черный молотый перец, соль.

Подготовленное мясо нарезать кусками, отварить, добавив луковицу, морковь, корень петрушки, перец и соль. Готовые мясные продукты нарезать мелкими кубиками, посолить и поперчить по вкусу, добавить измельченный чеснок. Хорошо перемешать. Эту смесь сложить в полиэтиленовый пакет, выровнять, зашить ниткой, в нескольких местах с двух сторон проколоть вилкой (чтобы вытекала жидкость). Этот пакет положить в другой пакет, зашить ниткой, выровнять его до плоской формы, вынести на холод, сверху положить тяжелый груз на 6-8 часов.

Карп в специальном соусе

3-4 карпа, 1 свекла, 1-2 моркови, 1-2 луковицы.

Рыбу очистить, нарезать кусочками. Свеклу, морковь, лук нарезать кубиками. На дно кастрюли выложить слоями свеклу, морковь, лук, рыбу. Повторить слои, но без свеклы. Залить водой до уровня рыбы. Варить 10 мин. на небольшом огне, посолить, поперчить, доба-

вить сахар по вкусу, лавровый лист. Положить кусочек сливочного масла, влить 0,5 стакана сметаны. Варить 20-30 мин на слабом огне.

Выложить на блюдо куски рыбы, залить соусом, в котором она варилась. Поставить в холодильник для застывания. Получится красивая и вкусная заливная рыба. Это блюдо можно употреблять и в холодном, и в горячем виде.

Хрен по-домашнему

1 пучок хрена, 1 вареная свекла, 1 десертная ложка сахара, 0,5 ч. ложки лимонной кислоты.

Хрен и свеклу натереть на мелкой терке. Сахар и лимонную кислоту растворить в кипяченой воде. Смешать и довести до консистенции сметаны.

П. ПУКАШОВА, г. Новополоцк:

Торт „Княжеский“

Для бисквитного теста: 1 стакан муки, 250 г сметаны, 2 яйца, 1 стакан сахара, 100 г маргарина, 1 ст. ложка какао, 1 ч. ложка соды, гашеной 1 ст. ложкой уксуса.

Для слоеного теста: 3 яйца, 1 ст. ложка молока, 1 стакан сахара, 400 г сливочного масла, 2 ст. ложка какао.

Для украшения: 100 г меда, 3 белка, 200 г крупно истолченных ядер грецких орехов или миндаля, ванилин.

БИСКВИТ. Яйца растереть с сахаром, добавить маргарин, сметану, гашеную соду, какао. Все хорошо взбить. По-немногу добавлять муку, вымесить тесто. Форму смазать маслом, обсыпать сухарями, влить тесто. Запечь в средне нагретой духовке до готовности (края коржа слегка должны отставать от форм).

мы). Вынуть форму с коржом из духовки, переложить на разделочную деревянную доску, охладить. Разрезать вдоль на несколько коржей.

Замесить слоеное тесто. Разрезать его на 5-6 кусков, положить их в морозильную камеру на 30 мин. Раскатать коржи такого же размера как и бисквитные, выпекать в средне нагретой духовке до легкого подрумянивания. Коржи охладить, края подравнять ножом. Эти обрезки хорошо размять, добавить толченые орехи, какао-порошок, перемешать. Крошек должно быть много, т.к. бока торта нужно обильно обсыпать. Если их недостаточно, необходимо испечь еще один корж. Для посыпки бисквитных коржей истолочь 1,5 стакана грецких орехов.

На большое плоское блюдо положить 1-2 полные столовые ложки крема, распределить его по всей поверхности. Уложить на него слоеный корж, который обильно смазать кремом. Поверх крема уложить бисквитный корж. Пропитать его сиропом, промазать кремом, посыпать толчеными орехами. Продолжить чередование коржей, последний должен быть слоеным.

Сначала оформить бока торта. Смазать их заварным кремом, обильно посыпать крошкой, слегка уплотнить ее руками. Подготовленный белковый крем нанести на поверхность торта ложкой или с помощью кондитерского шприца. Украсить ядрами орехов или тертым шоколадом.

ЗАВАРНОЙ КРЕМ. Яйца, сахар и молоко смешать, взбить венчиком, довести до кипения. Снять с огня, немного остудить. Добавить сливочное масло, какао. Взбивать до полного застывания крема. Можно добавить ванилин.

КРЕМ ДЛЯ ПОКРЫТИЯ. В жидкий мед добавить орехи и ванилин, размешать. Белки взбить до густой пены, добавить в мед с орехами, осторожно перемешать. Этот крем нужно использовать сразу же.

ПРОПИТКА. По вкусу приготовить сахарный сироп. Добавить в него ванилин, немного коньяка или водки.

Готовят дети

Ольга ЖУКОВСКАЯ (14 лет), д. Озераны Гомельской обл.:

КОТЛЕТЫ ОВСЯНЫЕ

2 стакана воды, 3 кубика куриного бульона, 2 стакана геркулеса, измельченный репчатый лук, чеснок, 1 яйцо.

Все ингредиенты перемешать, фарш вымесить, сформовать котлеты, обвалять в муке или сухарях, обжарить на подсолнечном масле.

СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ

1 л молока, 2 кг творога, 1 яйцо, 100 г сливочного масла, 1 ч. ложка соды, 1 ст. ложка соли, сахар по вкусу.

Молоко довести до кипения, творог раскрошить, засыпать в молоко. Снова довести до кипения. Получится эластичный комочек. Добавить соль, немного сахара. Варить, помешивая, на медленном огне 20 мин. Процедить через марлю, выложить в посуду. Добавить соду, яйцо, растопленное сливочное масло. Все перемешать, придать желаемую форму. Выставить на холод.

ЯБЛОЧНЫЙ СНЕГ

400 г яблок, 2 ст. ложки меда, 40 мл воды, белки 4 яиц.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевин, натереть на мелкой терке, добавить мед, перемешать. Белки взбить до устойчивой пены. Соединить с яб-

Юмор в тарелке

1 апреля – День Смеха – праздник, который отмечают во многих европейских странах. Шутки, веселье, безобидные обманы и розыгрыши – все это уместно и сопровождает нас на протяжении всего дня. А чтобы хорошее настроение не покидало ни на минуту, надо помнить о трех «заповедях».

ЗАПОВЕДЬ ПЕРВАЯ – НЕ ТЕРЯЙТЕ ГОЛОВУ!

Это не грозит тому, кто к празднику приготовит соответствующие блюда из мозгов.

Салат „Умник“

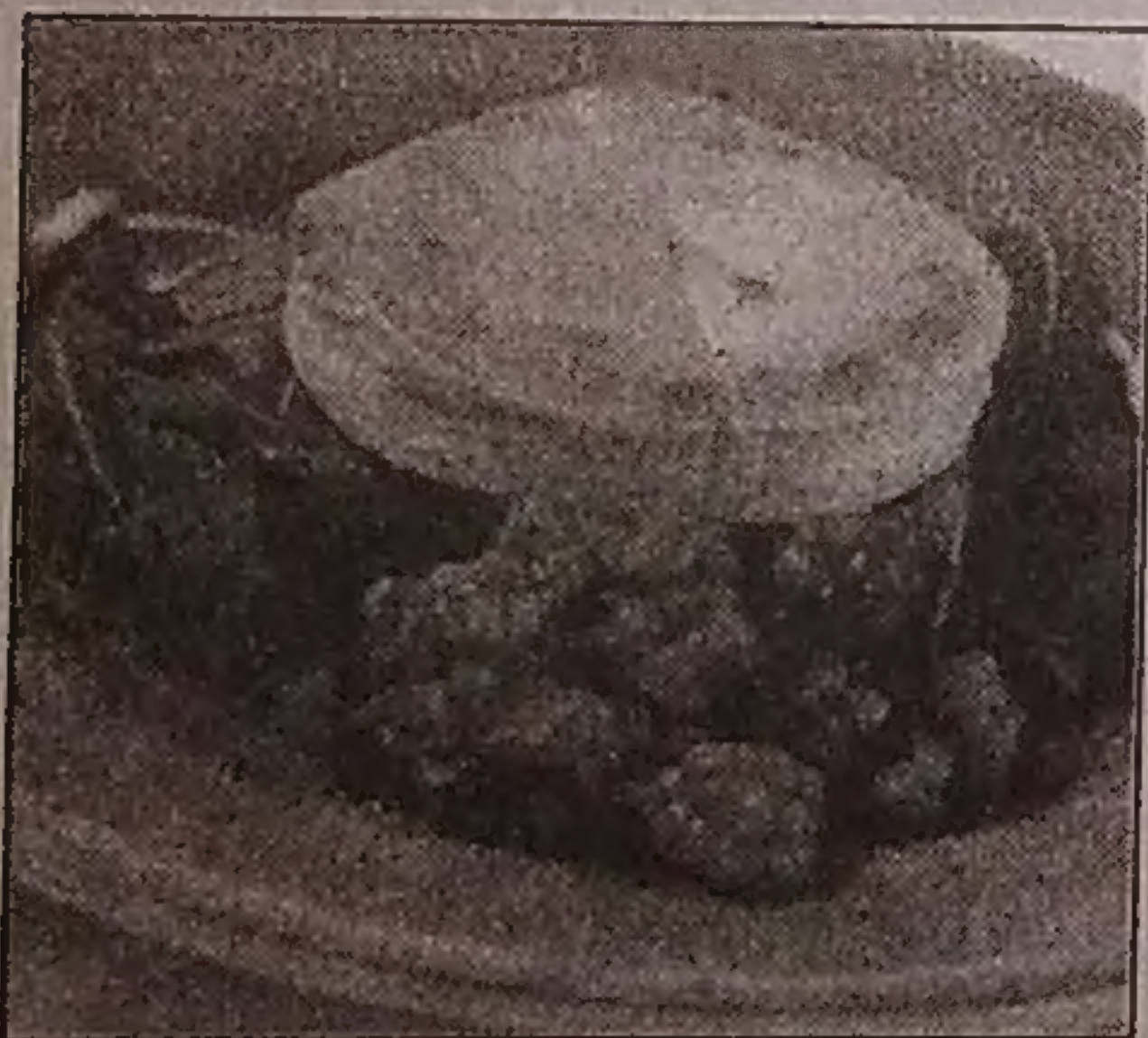
Говяжьи мозги, 3 яйца, 2 соленые огурца, 1 ст. ложка уксуса, 1/2 лаврового листа, зелень петрушки, майонез, 1 ч. ложка соли.

Мозги очистить от пленки и опустить в кипяток (2-3 стакана), добавить уксус, лавровый лист, соль. Варить 30 мин. на умеренном огне, после чего вынуть, остудить. Мозги нарезать ломтиками, уложить в тарелку. Сваренные вкрутую яйца порубить, огурцы мелко нарезать. Яйца и огурцы посыпать на мозги, залить майонезом. Украсить мелко рубленой зеленью петрушки.

Закуска

„Интеллектуальная“

0,5 кг мозгов, 1 луковица, 10 маслин, 2 помидора, 1 лимон, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка подсолнечного или оливкового масла, 10 горошин черного перца, 1 ч. ложка соли.



Мозги вымыть, положить в кастрюлю, добавить кружочки лука, горошки черного перца и уксус, посолить. Залить водой, чтобы она покрыла мозги. Тушить 20 мин. на среднем огне. Снять с огня, остудить. Мозги вынуть, снять пленку, острым ножом сделать надрезы вдоль кусков. Маслины освободить от косточек, разрезать пополам. Помидоры нарезать на мелкие кубики, лук вынуть, отцедить от отвара. Мозги выложить на блюдо, в надрезы положить кубики помидоров и маслины. Сверху разложить кольца лука. Заправить маслом и лимонным соком.

Паштет „Габрово“

300 г говяжьих (телячьих) мозгов, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 ст. ложка винного уксуса, соль.

Мозги вымыть, варить 7 мин. в воде, подкисленной винным уксусом. Готовые мозги вынуть, откинуть на сито (дать стечь воде), снять пленку, посолить. Добавить подсолнечное масло, взбить.

Суп „Академик“

400 г мозгов, 1 л бульона, 0,5 стакана сливок, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, мускатный орех, зеленый лук, гренки из белого хлеба, масло для жарки гренков, соль.

Мозги ошпарить, снять пленку, измельчить. В масле обжарить измельченный лук, муку. Мозги разбавить бульоном, соединить с мукой и луком. Все вместе немного проварить. Добавить сливки, мускатный орех, посолить. Готовый суп разлить по порционным тарелкам. В каждую добавить мелко нарезанный зеленый лук.

Подать с гренками.

ЗАПОВЕДЬ ВТОРАЯ – НЕ ДЕРЖИТЕ ЯЗЫК ЗА ЗУБАМИ!

Если вы забыли, что сегодня – День Смеха, и острякам удалось пошутить над вами, ответьте тем же. Но более достойный ответ ваши оппоненты смогут получить, отведав самые изысканные блюда из языка. Эти языки не только до Киева доведут...

Салат из языка по-итальянски

1 телячий или говяжий язык, 3 картофелины, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 1 соленый огурец, по 4 ст. ложки растительного масла и лимонного сока, зелень петрушки, 2 сваренных вкрутую яйца, соль.

Язык промыть, отварить в подсоленной воде, вынуть из бульона, сразу же снять кожицу, остудить, нарезать тонкими ломтиками. Овощи отварить, остудить, нарезать небольшими кубиками. Огурец измельчить. Все соединить, полить лимонным соком и растительным маслом, посолить, перемешать, выложить в салатницу. Посыпать мелко рубленой зеленью петрушки, украсить кружочками яйца.

Фаршированный язык по-немецки

16 ломтиков отварного языка, 6 яиц, сваренных вкрутую, 6 ст. ложек майонеза, 2 ст. ложки сметаны, зелень петрушки или укропа, соль.

8 ломтиков языка разложить на порционные тарелки. Яйца нарезать куби-

ками, добавить мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, майонез и сметану, хорошо размешать. Салат распределить по ломтикам языка, накрыть оставшимися ломтиками.

Вместо яичного салата можно использовать хрен со сметаной.

Язык говяжий по-кавказски

300 г говяжьего языка, 6 ст. ложек сливочного масла, 2 луковицы, 600 г свежих грибов, зелень петрушки, соль.

Для соуса: 200 г очищенных грецких орехов, 2 дольки чеснока, 1 стакан сметаны, черный молотый перец, соль.

Язык отварить, очистить от кожицы, нарезать кубиками, положить в кастрюлю, добавить обжаренные до золотистого цвета кольца лука и грибы, порезанные и поджаренные до готовности на сливочном масле. Все залить соусом. Посуду закрыть плотно крышкой, поставить в слабо нагретую духовку, хорошо прогреть.

Подать на порционных сковородках, посыпав измельченной зеленью петрушки.

Язык с грибами по-одесски

2 бараньих или телячьих языка, 200 г свежих грибов, 3 луковицы, 1 лимон, 100 г масла, 1 стакан бульона, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 ст. ложка муки, черный молотый перец, соль.

Языки отварить в соленой воде, снять кожицу, остудить. Свежие грибы измельчить, репчатый лук мелко нарезать, цедру натереть. Все соединить, поджарить в масле. Переложить в кастрюлю, посолить, разбавить мясным бульоном, добавить муку и сок одного лимона, поперчить. Смесь уварить до густоты обыкновенного соуса. Языки нарезать косыми ломтиками, положить их в готовый соус, немного поварить. Выложить в огнеупорное блюдо, обсыпать сухарями, поставить в духовку, чтобы зарумянились сверху.

ЗАПОВЕДЬ ТРЕТЬЯ – НЕ ПРИНИМАЙТЕ ВСЕ БЛИЗКО К СЕРДЦУ!

Возможно, в этот день шутки для кого-то оказались неудачными и неуместными, все поправимо, а для успокоения приготовьте «сердечное» блюдо.

Тушеное сердце

0,5 кг сердца, жир, 2 луковицы, 1 ст. ложка сухих грибов, 1 красный или зеленый перец, по 250 мл сметаны и мясного бульона, 2 ч. ложки муки, лимонный сок, соль.

Сердце нарезать кусочками, обжарить в жире, посолить, добавить измельченный лук, предварительно размоченные и мелко нарезанные грибы, порезанные полосками перец. Залить сметаной и горячим бульоном. Тушить до готовности в закрытой посуде. Муку развести холодной водой, добавить лимонный сок, вино или томатную пасту, влить в тушеное сердце, довести до кипения.

Меню для Овна

(21.03 — 20.04)

Овны получают удовольствие от хорошей пищи, особенно в компании людей, рожденных под гармоничными для них знаками: Близнецов, Львов, Стрельцов и Водолеев. Как хозяин Овен очень гостеприимен, старается угощать экзотическими блюдами и превосходным вином. Но когда он один или в своей семье, его не интересует кулинарная обработка. Любимые продукты Овна — ягнятина, баранина или козлятина. Овощи Овна — морковь, хмель, репчатый лук, свекла, сельдерей, шпинат, сладкий и горький стручковый перец, редис, лук-шалот. Фрукты — грейпфрут, арбуз, финики. Обожают грецкие орехи. Овны любят все острое, особенно приправы с луком и перцем. Овнам первой декады подойдут чилийский перец, чеснок, хрен, горчица, мускатный орех; второй декады — розмарин, шафран, кунжут, женьшень, лавровый лист; третьей декады — анис, шалфей и гвоздика для основных блюд, а также кленовый сок, мускатный орех, ваниль, чабрец — к десерту. В преклонном возрасте Овну желательно сократить количество принимаемой пищи в связи со снижением активности. Следует также избегать жирной пищи, вызывающей атеросклероз. У Овна редко бывают расстройства пищеварения. Но возможен дефицит фосфорнокислого калия. Фосфат калия входит в состав обычной пищи: свеклы, сельдерея, салата, цветной капусты, шпината, лука, горчицы, редиса, моркови, огурцов, фиников, яблок, грецких орехов и лимонов. Итак, рекомендуем приготовить для Овнов следующие блюда.

Салаты

Из моркови с чесноком

400 г сырой моркови, 4 зубчика чеснока, 100 г майонеза, 100 г ядер грецких орехов, сахар и соль по вкусу.

Морковь натереть на крупной терке, смешать с толченым чесноком и измельченными грецкими орехами, добавить сахар, посолить, заправить майонезом.

Из репчатого лука

количество ингредиентов произвольное.

Луковицу ошпарить кипятком, порезать кольцами. Полить соком одного граната, посолить по вкусу.

Борщ сибирский

2 крупные свеклы, 200 г свежей капусты или 150 квашеной, 1 картофелина, 3 ст. ложки фасоли, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ст. ложка свиного топленого сала, 4 дольки чеснока, 1 ст. ложка сахара, 1,5 л бульона или воды, соль.

Для фрикаделек: 250 г говяжьего мяса, 1/2 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки воды или молока, черный молотый перец, соль.

Фасоль промыть, залить холодной водой, варить на слабом огне в закрытой кастрюле до размягчения. В кипящий бульон или воду положить картофель, нарезанный кубиками, варить 15 мин. Добавить тушеную свеклу, пассерованные овощи. За 15 мин. до окончания варки в суп опустить фрикадельки. За 10 мин. до окончания варки положить вареную фасоль, сахар, специи, растертый с солью чеснок.

ФРИКАДЕЛЬКИ. Мясо 2 раза пропустить через мясорубку вместе с лу-

ком, слегка обжаренным в жире. В фарш добавить сырое яйцо, соль, перец, холодную воду или молоко, все хорошо перемешать. Из этой массы сформовать небольшие шарики (фрикадельки).

Свекольник

400 г свеклы, 2 луковицы, 50 г маргарина, 125 г ливерной колбасы, 1,25 л воды, 2 ст. ложки муки, сахар, соль.

Свеклу и лук натереть на крупной терке или пропустить через овощерезку, положить в разогретый маргарин, посыпать небольшим количеством сахара, посолить. Припустить на медленном огне при постоянном помешивании. Добавить мелкие кусочки ливерной колбасы и осторожно залить все кипящей водой. Заправить суп мукой, разведенной в холодной воде. По желанию можно заправить яйцом. Посыпать тертым сухим хреном.

Баранина по-итальянски

Для жаркого: 1,5-2 кг баранины, 100 г чеснока, 150 мл растительного масла, 0,5 стакана красного сухого вина, 2 ст. ложки воды, соль.

Для гарнира: 1 кг капусты, 150 г свежего сала, по 30 г зеленого лука, петрушки и укропа, 0,5 стакана риса, 50 г сыра, соль.

ЖАРКОЕ. Нашпиговать мякоть баранины чесноком в 10-15 местах (предварительно сделав в мясе надрезы). Мясо выложить на противень, облить растительным маслом, водой и красным вином. Жарить 10 мин., затем поставить в духовку на 1,5 часа. Периодически поливать образовавшимся соком.

ГАРНИР. Из небольшого кочана вырезать кочерыжку. Капусту положить в соленую воду, довести до кипения, воду слить. Капусту мелко изрубить, добавить сало (или масло), измельченную зелень, поджарить. Отдельно сварить рис, соединить с капустой, залить бульоном, поставить на 1 час в духовку. Посыпать тертым сыром.

Жаркое гарнировать капустой, грибами, маслинами.



Баранина по-турецки

1,5 кг баранины, 200 г свежего сала, 3 луковицы, по 2 корня петрушки и сельдерея, 2 моркови, 5 лавровых листиков, 20 горошин черного перца, 2 бутончика гвоздики, 375 мл 3%-ного уксуса (или вина), 375 мл воды, 200 г соленых огурцов.

Для поджарки: 50 г муки, 50 г сливочного масла, 1 луковица.

Бока и дно кастрюли обложить длинными полосками свежего (или соленого) бараньего сала, насыпать нарезанный лук, положить мясо, морковь, корни петрушки и сельдерея. Добавить 1 ч. ложку тмина, лавровые листья, перец и гвоздику. Залить уксусом (или вином) и водой, варить до готовности. Мясо разрезать на порционные куски. Бульон осветлить, процедить, заправить мучной пассеровкой, добавить соленые огурцы, нарезанные длинными полосками, проварить. Этим соусом полить баранину.

Пирог с цветной капустой

400 г муки, 1 пакетик сухих дрожжей, 125 мл молока, 100 г сливочного масла, 4 яйца, 1 пучок моркови, 0,5 кг цветной капусты, по 1 стручку желтого и зеленого сладкого перца, 80 г кедровых орешков, 150 г сметаны, 125 мл сливок, 100 г тертого сыра, черный молотый перец, соль.

Замесить тесто из муки, дрожжей, 2 ч. ложек соли, молока, масла и 2-х яиц. Дать постоять 30 мин. Морковь нарезать соломкой. Капусту разделить на соцветия, варить 5 мин. в подсоленной воде, вынуть. В этой же воде варить морковь 3-4 мин. Откинуть на дуршлаг. Перец нашинковать. Орешки обжарить. Тесто вымесить, выложить им смазанную жиром форму. Разложить сверху овощи и орешки. Взбить 2 яйца, перемешать со сметаной и сливками, добавить сыр. Этой смесью полить овощи. Выпекать в духовке 40 мин. при 200°.

Мой секрет простой



ОБЕД НАЧИНАЕТСЯ СО СКАТЕРТИ

У постоянной читательницы "Кулинарных рецептов" Любови Тихоненко из г.п. Шумилино Витебской области, автора многочисленных рецептов вкусных блюд, неоднократно публиковавшихся в нашей газете, есть много секретов. Один из них – как сохранить обеденные скатерти и кухонные полотенца белоснежными. Он очень простой, и даже более дешевый, чем у тети Аси из известной телерекламы:

"Взять по 400 г кальцинированной соды и хлористой извести, высыпать в эмалированное ведро, влить 1 л воды, деревянной палочкой хорошо размешать. Когда все растворится, влить еще 9 л воды и снова все размешать. Ведро закрыть плотно крышкой, настаивать 5 суток. Чистый раствор (без осевшей на дно гущи) осторожно слить, разлить в стеклянные бутылки, закрыть пробками.

В таз налить раствор, положить туда скатерти и полотенца на 10 мин. Затем можно стирать как обычно. Эта жидкость хорошо уничтожает пятна".

ГОТОВЛЮ БЕЗ ОСТАТКОВ

"С детства меня приучили родители к тому, чтобы ничего не пропадало. Стараюсь из так называемых "остатков" приготовить новые блюда, таким образом, продукты используются целиком. Так, если остается тесто при приготовлении пельменей, остатки раскатываю, режу на квадратики и отвариваю в бульоне. Слойками укладываю в глубокое блюдо: тесто, политое сметаной с толченым чесноком, затем – тушеное мясо с луком, далее слой идут в той же последовательности".

М.Зеневич, г.Гродно.

Спрашивайте – мы ответим

"Читал узбекскую прозу, встретил упоминание о неизвестном мне блюде "чучвара". Из текста понял, что это что-то сродни нашим пельменям. Наверное, очень вкусно. А как приготовить это блюдо?"

В.Сизов, г.Смоленск

Чучвара

Для теста: 1 кг муки, 2 яйца, вода, соль.

Для фарша: 0,5 кг мяса, 250 г зеленого лука, черный молотый перец, соль.

Для подливки: 50 г топленого масла, 3 луковицы.

Из муки, воды, яиц и соли замесить тесто, накрыть его салфеткой, дать постоять 10-15 мин. Тесто раскатать в большую лепешку толщиной 1 мм, нарезать квадратами 5х5 см. На каждый квадрат положить по 1/2 ч. ложки фарша, свернуть вдвое, затем загнуть бортик, обернуть вокруг указательного пальца, зажимать концы, уложить на посыпанную мукой доску, накрыть салфеткой. В кипящую, круто посоленную воду опустить чучвару. После того, как они всплывут, варить еще 3 мин., затем выложить на блюдо, полить поджаренным на топленом масле луком.

ФАРШ. Жирную баранину и зеленый лук мелко порубить или пропустить через мясорубку. Фарш посолить, по-

перчить, влить немного воды, хорошо перемешать.

"Порекомендуйте, пожалуйста, какие-нибудь малоизвестные блюда из тыквы".

В.Сергеевич, г.Лиды

Котлеты с тыквой

1 кг картофеля, 400 г тыквы, 3 ст. ложки муки, 3 яйца, по 4 ст. ложки молотых сухарей и масла, соль.

В протертый или пропущенный через мясорубку отварной картофель добавить натертую на мелкой терке мякоть сырой тыквы, посолить. Добавить яйца, муку, растопленный жир, хорошо перемешать. Из массы сформовать котлеты, панировать в сухарях, обжарить на слабом огне. Затем на 8 мин. поставить в духовку.

Подать, полив маслом. Отдельно подать сметану.

КСТАТИ...

Тыкву к этому времени нужно уже использовать. Дальнейшее ее хранение бессмысленно. Блюда, приготовленные из нее, уже не принесут вам пользы. Более того, весной в ней накапливаются вредные вещества.

Исправляем недостатки

"К празднику купила несколько банок шпрот. Но предложить их гостям не решилась. Содержимое банок оказалось похожим скорее на шпротный паштет, но они не были испорчены. Посоветуйте, как лучше использовать такие консервы".

К.Дрозд, г.Пинск

Масло "Шпротное"

Масло из баночки слить в отдельную посуду. Рыбу выложить в миску, растереть. Добавить мелко рубленный репчатый лук, посолить по вкусу. Масло взбивать и постепенно подмешивать в него шпротную массу. Это масло храниться в холодильнике несколько дней.

Салат из шпрот

С СЫРОМ

1 банка шпрот, 4 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, 1 огурец, 100 г твердого сыра, майонез, соль по вкусу.

Шпроты измельчить. Лук мелко нарезать. Огурец и яйца нарезать небольшими кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Все перемешать, посолить, заправить майонезом.

С КУКУРУЗОЙ

1 банка шпрот, 5 сваренных вкрутую яиц, 1 луковица, 0,5 банки кукурузы (или зеленого горошка), майонез, соль.

Отваренные вкрутую яйца, лук и шпроты мелко нарезать. Добавить кукурузу (или зеленый горошек), посолить, перемешать, заправить майонезом.

**Кулинарные
РЕЦЕПТЫ**

№3(30) 2002 г.

(Приложение
к "Детективной газете")

Главный редактор Дмитрий НОВИКОВ
УЧРЕДИТЕЛИ:

Е.В. Булаш, В.В. Капский, В.К. Козловский,
В.В. Лапиков, Д.Н. Новиков.

Регистрационный номер 1365.

Цена свободная.

Подписной индекс 63351.

Адрес редакции: 220126, г.Минск, пр-т Машерова, 21,

Редакция газеты "Кулинарные рецепты".

тел. 250-36-00.

Газета выходит
с 10 января 2000 г.

Сдана в набор 24.02.2002 г.

Подписана к печати 29.02.2002 г.

Вышла в свет 1.03.2002 г.

Отпечатана в ОАО

"Брестская типография",
г.Брест, пр-т Машерова, 75.

Тираж 70.000 экз.

Заказ № 1133